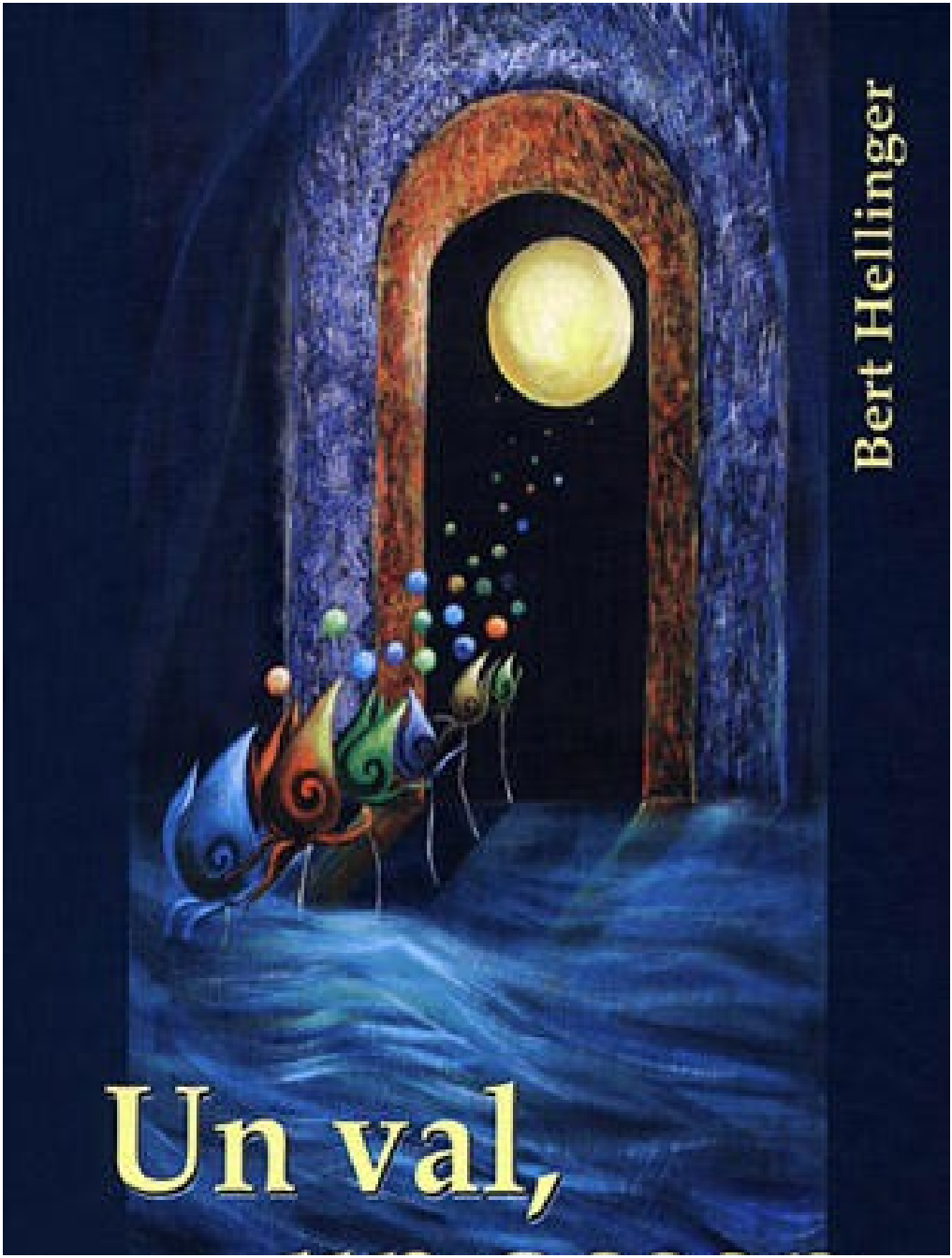
Bert Hellinger
Un val,

Bert Hellinger
Un val, un ocean
Bert Hellinger
Un val, un ocean
Izvorul nu are nevoie să întrebe care este calea sa
Experienţe şi Reflecţii
Colecţia Constelaţii Sistemice
Bucureşti, 2010
Titlul original din limba germană: „Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu Fragen. Ein Nachlesebuch. (2nd ed.) 2007” Versiunea din limba engleză: „No waves Without the ocean. Experiences and Thoughts. 2006”.
Versiunea din engleză (Jutta ten Herkel şi Sally Tombleson
2006)
Traducere din limba engleză:
1. Ioana Ciocotea, 2. Ileana Amaximoaie
Editor: Daniela Pascu
Grafică coperta: Carmen Ene
Tehnoredactare: Monica Hodor
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HELLINGER, BERT
Un val, un ocean / Bert Hellinger; trad.: Ileana Daniela Amaximoaie.
— Bucureşti: Cartea Daath, 2010
ISBN 978 – 973 – 88581 – 7 – 6

I. Amaximoaie, Ileana Daniela (trad.)
159.9
Toate drepturile asupra prezentei ediţii aparţin în exclusivitate editurii Cartea Daath. Reproducerea integrală sau parţială a textului sau a ilustraţiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul editorului.
Copyright e 2010, Ion Bucur, Editura Cartea Daath, Bucureşti è 2010, Editura Cartea Daath
Cuprins
Nota traducătorilor…17
Cuvânt înainte…21
Despre această carte…25
Note din partea traducătorilor…31
Calea conştientizării
Introducere…33
Adevărul…33
Dialectica…36
Percepţie şi gândire…37
Calea fenomenologică a conştientizării…38
Insight-ul apare atunci când te abţii…41
Psihoterapia ştiinţifică şi psihoterapia fenomenologică…42
Perspectiva mai largă…46
Întregul…48
Fântâna…50
A auzi şi a vedea…51
Insight şi acţiune…52
Percepţie şi îndoială…53
Tipare ale gândirii şi destinului…55

Întreruperea tiparului…56
Lumină şi întuneric…56
Maestru şi discipol…57
Insight şi iluminare…58
Noaptea întunecată a sufletului…58
Înţelepciune…59
Despre emoţii
Introducere…61
Diferenţierea emoţiilor…61
Meta-sentimentele…66
Furie, disperare, iubire…67
Ura…68
Sufletul
Introducere…71
Extensia sufletului…71
Calea…72
Legile sufletului…73
Boala şi sufletul…75
Boala, sufletul şi „Eul”…76
Dimensiunile sufletului…79
Scopul vieţii…84
Gemeni…85
A fi în serviciul…86
Comemorare la Auschwitz…89
Comemorarea care încheie şi unifică…91
Criminalii sunt atraşi către victimele lor…94
Pace pentru agresor şi victimă…95
Binele şi răul…95
A face pe eroul fără a-ţi asuma riscurile…97
Cu respect faţă de suflet…97

A asculta mesajul sufletului...100
Igiena sufletului...101
Detaşarea...101
Procesul învăţării nu se ridică la nivelul bogăţiei sufletului...102
Despre soartă
Conştiinţă şi soartă...105
Conştiinţa personală...107
Conştiinţa colectivă...109
Soartă şi libertate...110
Viaţă împlinită...113
Destin şi credinţă...116
Destinul şi sufletul...119
Acceptarea şi consimţirea vieţii
Introducere...121
Fericire...121
Semne ale fericirii...122
Calea fericirii...123
Auto-realizarea şi completitudinea...124
Vindecare şi sănătate...125
Limitele conştiinţei...127
Vinovăţie şi inocenţă...131
Pace...134
Supravieţuind supravieţuirii...134
A primi cu smerenie...135
Soldaţii şi războiul...136
A primi cultura şi ţara celuilalt...137
Binecuvântarea deghizată...138
A lua viaţa de la capăt după ce ai fost salvat...138

Recunoştinţă…139
Echilibru…141
Uitarea spirituală…142
Darul…143
Fiinţă şi timp…143
Plenitudine…144
Bărbaţi şi femei
Introducere…147
Bărbaţi şi femei…147
A da şi a primi în relaţia de cuplu…148
Schimb şi iubire…150
Viitorul…150
Animus şi anima…150
Masculin şi feminin…151
Întreaga forţă…151
Sărutul…153
Unitate şi diferenţă…153
Cum se împlineşte iubirea…155
A privi împreună către ceva nou…156
Relaţia de cuplu are întâietate faţă de rolul de părinte…157
Ce creează ordine în familiile cu parteneri din culturi diferite…157
Partenerii anteriori sunt reprezentaţi de copii…161
Copii sunt influenţaţi de relaţiile neştiute… 164
Căsătoria între parteneri de culturi diferite… 164
Căsătoria cu un geamăn…166

O fericire mare necesită curaj...166
Fericire şi nefericire...167
Lăsând iubirea să crească...167
Adevărata valoare...168
Imaginile iubirii...169
Frică şi fascinaţie...169
Frica de iubire...170
Intimitate...170
Rolul de mamă şi rolul de tată în interiorul cuplului...171
A auzi şi a vedea în relaţia de cuplu...172
Opinie şi observaţie...172
Triumf şi gelozie...172
Măsura potrivită a răzbunării ţine de iubire... 173
Un nou început...174
A lăsa în urmă...175
Separarea...176
Separarea plină de smerenie...177
Durerea separării...177
Fericire şi măreţie...178
Sterilizarea şi relaţia de cuplu...179
Viaţa obişnuită...179
Iubirea în timpurile noastre...181
Iubire şi lege...181
Legătura cu familia de origine...183
Iubirea şi sufletul...184
Iubirea şi a fi îndrăgostit...187
Soluţii...188
Completare...189

Iubire şi respect…191
Iubire şi existenţă…197
Ce creează ordine în familii
Introducere…199
Dreptul de a aparţine…199
Cine aparţine sistemului de familie…200
Binele şi răul în familie…201
Perfecţiunea…202
Acceptarea părinţilor…203
A te înclina în faţa părinţilor…204
Dobândirea păcii interioare prin smerenie… 204
Tată şi copil…205
Părinţii sunt ei înşişi parte din fenomenul vieţii…206
Vinovăţie şi grandoare…207
Legile iubirii între părinţi şi copii…209
Iubire de copil…210
Iubire şi putere…211
Iubire şi neputinţă…211
Luptele de putere…212
Binecuvântarea…213
Grija faţă de părinţii în vârstă…213
Copii care mor devreme…214
Cei vii şi cei morţi…215
Moartea unui copil…216
Reproşul ca substitut pentru durere…217
Idealizarea ca substitut pentru durere…218
Doliul plin de importanţă şi doliul cu smerenie…218

Folosirea numelui celor morţi…219
Morţii care nu sunt recunoscuţi…219
Copiii nenăscuţi din familie…220
Despre un copil avortat şi fraţii lui…221
Abandonarea copiilor…222
Ispăşire…224
Secretele de familie…225
Handicapul în familie
Copilul cu dizabilităţi…227
Un frate cu dizabilităţi…227
Copii care suferă de Thalidomide…229
Dizabilitatea partenerului…230
Părinţi cu dizabilităţi…231
Tăria care vine din dizabilitate…232
Ordinea creată de precedenţă…233
Un copil posedat de diavol…233
Acceptarea unui substitut…234
Când ar vrea un tată divorţat să aibă grijă de copiii săi?…235
Onorarea părinţilor…235
Onorare sau supunere…235
Lege şi iubire…237
Despre iubire şi viaţă…237
Când un părinte moare prea devreme…238
Leul…238
Cum să-ţi onorezi părinţii care au murit…240
Sentimente rănite…240
Aroganţa…241
Durerea separării…241
Rămas bun…242

Legea în armonie…243
Boală şi vindecare în familie
Introducere…245
Iubirea care duce la boală şi iubirea care vindecă…245
Simetria ascunsă a iubirii…248
Redirecţionarea…256
Psihoterapie şi medicină…256
Boală şi ordine…258
Boala ca proces de vindecare a sufletului… 259
Cancerul…259
Anorexia şi bulimia…265
Supraalimentarea şi postul…266
Mâncatul compulsiv…267
Alergiile…268
Astmul…268
Depresia…268
Dinamicile de familie şi psihozele…270
Constelaţiile de familie…271
Mişcările sufletului…272
Iubirea…274
Soluţia…274
Mişcarea întreruptă…277
Ce conduce la nevroză…278
A muri dând naştere unui copil…279
Iubirea înţeleaptă şi iubirea magică…281
Respectul pentru limite…282
Iluzia auto-realizării…283
Copiii cu handicap sever…284

Boala şi echilibrul…286
Incestul…287
Soluţii pentru generaţiile care urmează…291
Respect în loc de ispăşire…292
A muri în locul altcuiva…293
Linia de sfârşit…294
Constelaţiile de familie şi mişcările sufletului
Introducere…295
Constelaţia de familie…295
Efectele constelaţiilor de familie…298
Ce poate fi observat în constelaţiile de familie…299
Sufletul cunoaşte calea…299
O modalitatea de a lucra cu constelaţiile de familie…301
Întrebări standard…303
Gravitate…304
Metoda sistemică…305
A rămâne cu ceea ce este esenţial…305
Câmpul de energie…306
A repara sau a vindeca…309
Vindecarea ca un dar…310
Explicaţiile nu ajută…311
Curajul de a privi adevărul în faţă, aşa cum apare…312
Descurajarea curiozităţii…314
A atinge iubirea din suflet…314
Limitele constelaţiilor de familie…314
Viii şi morţii…315
Înţelepciunea care decurge din împărtăşirea

sufletului comun…316
Ajutorul care vine din a fi în rezonanţă…318
Trăirile unui reprezentant…321
Cât de autentici sunt reprezentanţii?…322
Protecţie pentru reprezentanţi…323
Evenimente care au întâietate…324
Realitatea…325
Interpretările limitează…327
Efectul asupra membrilor absenţi ai familiei…328
Când e o constelaţie încheiată?…328
A privi înainte, avându-mi părinţii în spate…328
Consideraţie…329
Minimalism…329
Acţiunile urmează sufletul…330
A lăsa deoparte imaginea constelaţiei…331
A fi eficient fără a interveni…332
Vidul gol…332
A te lăsa dus de moment…337
Soluţiile au nevoie să se coacă…337
Renunţarea ca soluţie…338
A lăsa deoparte, ca soluţie…339
Frazele vindecătoare…340
Profunzimile sufletului…343
Mai stau puţin…345
Ceea ce este familiar şi uşor…346
Vindecarea sufletului familiei…347
Iluminare…348
Cum reuşesc constelaţiile de familie: o privire

generală…348
Calea către conştientizare…348
Procesul…350
Constelaţiile de familie…350
Clientul…351
Terapeutul…352
Reprezentantul…353
Întrebările…354
Centrare…355
Semnul…356
Deschidere…356
Începutul…357
Procedura…358
A lucra cu esenţa…360
Spaţiul…360
A lua parte…361
Câmpul de energie…362
Cei morţi…362
Sufletul…363
Iubire…365
Echilibru…365
Întâietatea primului născut…365
Integritate…366
Soluţia…366
Cunoaştere şi a cunoaşte…368
Constelaţiile de familie şi mişcările sufletului…370
Legile conştiinţei colective…372
Legile conştiinţei personale…374
Mişcările opuse ale celor două conştiinţe…

377
Mişcările sufletului…378
Experienţe legate de mişcările sufletului…379
Cei morţi…386
Strămoşii…390
Moartea…391
Viitorul…393
A ajuta şi a găsi soluţii
Introducere…395
Soluţii fără probleme…395
Intuiţie şi soluţie…396
Soluţiile urmează iubirea…396
Descrierea problemei menţine problema…397
Flexibilitatea susţine găsirea soluţiilor…397
Arta de a ajuta…398
A privi la timpul care a mai rămas…405
În rezonanţă cu moartea…405
Legătura şi creşterea interioară…406
Abordări terapeutice…408
Runda…409
Două modalităţi de a ajuta…410
Respect…411
Reţinere…413
Rezistenţă…414
Consecinţe care durează…414
Mila…414
Integritate…416
Psihoterapie în armonie…417
Poveşti şi povestiri
Introducere…421

Destinul reflectat în oglinda poveştilor şi povestirilor…421
Adevărata temă…421
Perdeaua de fum…422
Punctul de cotitură…422
Portiţa de scăpare…423
Înşelăciunea…424
Turnura…425
Adevărul ascuns…425
Simptomele…426
Soluţiile…426
Utilizarea poveştilor ca şi contramăsuri…427
Exemple de poveşti folosite ca şi contramăsuri…427
Ajutorarea copiilor prin intermediul poveştilor…428
Udatul patului…429
Constipaţia…431
Un copil care se scapă pe el…431
Un copil încăpăţânat…433
Religia
Introducere…435
Religiile stabilite…435
Cealaltă credinţă…440
Respectând misterul…441
A rămâne nemişcat…443
Imagini ale lui Dumnezeu…445
Cultul Fecioarei Maria…446
O critică asupra bisericii…446
Bunul cel mai de preţ…446

Mişcările sufletului…448
Viaţa şi moartea
Introducere…451
Centrare şi moarte…451
Cei vii şi cei morţi…453
Prezenţă şi absenţă…454
Mişcarea către moarte…456
A lua şi a lăsa viaţa…456
Moarte şi completitudine…459
Respectul pentru cei morţi…460
Cei care mor tineri…463
Avorturile…464
Moartea este mai măreaţă decât viaţa…465
Moartea violentă…466
Donarea de organe…467
Despre a muri şi cei morţi…468
Moartea timpurie…469
Moarte şi reconciliere…471
Frica de moarte…474
Împăcarea cu cei morţi…475
Imagini ale vieţii şi ale morţii…478
Întâietatea vieţii…480
Sufletul…482
Calea către moarte…483
Intervalul…486
A trăi până la sfârşit…487
Gânduri de încheiere…488
Viaţa merge mai departe…488
Fericirea…488
Epilog – *O scurtă privire prin studio*

Procesul creativ…489
Poveştile…492
Credinţa mai mare…493
Musafirul…495
Reţinerea…497
Cercul…498
Aforisme…500
A vorbi şi a gândi…501
Curajul pentru minimalism…505
Mişcările sufletului…506
Cei morţi…510
Teme contemporane…511
Noi perspective…513
Perspectivă…515
Despre autor…521
Nota traducătorilor

Cartea „Un val, un ocean” este o carte de referinţă atât în portofoliul cărţilor scrise de Bert Hellinger cât şi în bibliografia psihoterapiei sistemice, transgeneraţionale şi de scurtă durată. Acest lucru se datorează faptului că prin această carte, ce reuneşte o colecţie de experienţe, reflecţii şi înţelegeri, Bert Hellinger reuşeşte să promoveze noi concepte referitoare la conştiinţa personală, conştiinţa de familie, meta-conştiinţă, legile iubirii şi legile ajutorului.

Pentru mine traducerea acestei cărţi a reprezentat o experienţă complexă, care s-a adresat deopotrivă minţii mele provocând-o în permanenţă, ducând-o dincolo de graniţele

oricărei hărţi mentale învăţate vreodată. Ea s-a adresat în acelaşi timp sufletului meu, purtându-l printr-o varietate şi o bogăţie de sentimente şi emoţii umane, împingându-l, de asemenea, dincolo de limite de care nu eram conştientă şi dincolo de care am descoperit sentimentele adevărate ascunse la un nivel de profunzime greu de sondat cu metodele obişnuite. Am rămas rând pe rând uimită de complexitatea cărţii prin complexitatea autorului ei: Bert Hellinger, după cum singur o declară, nu se consideră un psihoterapeut, dar provoacă tot ceea ce ştiam până la acest moment despre psihoterapia clasică. Nu este un psiholog, deşi reuşeşte să ajungă la cele mai insodabile profunzimi ale mecanismelor gândirii şi conştiinţei umane. Nu este filosof, dar ne încântă printr-un periplu în care redescoperim povestea nescrisă a filosofiei despre om şi viaţă şi din care aflăm că da, viaţa nu este bunul cel mai de preţ. Am descoperit mai apoi un Hellinger dedicat rigorii ştiinţifice, aflat în slujba permanentă a adevărului observabil şi simţit de la care nu abdică niciodată, şi nu în ultimul rând un Hellinger poet, un poet de o uimitoare delicateţe sufletească care face din cuvânt instrumentul cel mai de preţ, singurul capabil să redea adevărul surprins ca un instantaneu fotografic lăsat mai apoi să plece pentru a ajunge acolo unde-i este locul: în suflet. Cine este Bert Hellinger? Este el magicianul care a descifrat care sunt legile iubirii magice ale

copilului faţă de părinţii săi? Este el meşterul cuvântului care topeşte, arde, vindecă şi ispăşeşte ceea ce a fost nespus, neexprimat, dar trăit pe deplin?

Ce câştigaţi dacă citiţi această carte?

Îndrăznesc să spun că o să creşteţi cam cu atâţia ani câţi Hellinger a reuşit să pună în ea şi încă cu puţin mai mult: pentru că da el, Bert Hellinger ne lasă să-i continuăm munca şi să ne găsim propriul drum urmându-l după cum simţim.

La sfârşit, doresc să exprim recunoştinţa pentru privilegiul de a-mi fi fost încredinţată traducerea acestei cărţi care pentru mine a reprezentat o hrană spirituală, sufletească şi umană fără precedent. Respectând dreptul de precedenţă mulţumesc celor care au făcut posibilă aducerea în România a Constelaţiilor de familie, dezvoltarea primului val de practicieni ai acestei metode şi nu în ultimul rând facilitarea întâlnirii cu maestrul Bert Hellinger şi obţinerea drepturilor de traducere a acestei minunate cărţi. Cunoscându-l în mod direct, am rămas în contact cu delicateţea şi sensibilitatea profundă a unui suflet aflat în rezonanţă şi armonie cu tot ce este, inclusiv cu tragismul şi măreţia destinului umanităţii despre care am înţeles că nu este în mâinile noastre, ci în mâinile nevăzute ale unei forţe mai mari decât noi, din care viaţa a izvorât şi în care viaţa se topeşte dispărând aşa cum a apărut. Acesta este Bert Hellinger – terapeutul

care îşi permite să greşească, dar în faţa căruia mişcările sufletului par a nu mai avea secrete.

Ileana-Daniela Amaximoaie

Bucureşti, iulie 2010

Consimt propriei neputinţe de a găsi cele mai potrivite cuvinte care să surprindă intensitatea experienţei prilejuite de parcurgerea acestei lucrări.

Am învăţat de la Bert Hellinger câtă greutate au cuvintele şi cât de important este să-l alegi exact pe acela care surprinde cel mai bine nuanţa semnificaţiei pe care i-o atribui.

Şi am mai învăţat că, dincolo de cuvinte şi de minte, există o altă dimensiune neexplorată, dar intuită; neclară, dar securizantă, ce se mişcă după legi proprii şi într-un ritm al său. În afara timpului, a polarităţilor şi a valorilor tradiţionale. Este dimensiunea marelui suflet, a cărui părticică suntem fiecare.

Este o carte ce poate fi citită şi cu mintea şi cu sufletul. Sufletul „meu” a fost atins, a recunoscut ceva din ceea ce energia cărţii i-a adus şi poate, prin mişcarea ce s-a iniţiat, îşi va găsi mai uşor calea către casă. Drum bun şi ţie!

Ioana Ciocotea noiembrie 2010

Cuvânt înainte

„Am contribuit prin a da mai departe ceea ce mi-a fost dat, şi am făcut-o cu bucurie”.

Bert Hellinger

Cu bucurie în suflet constatăm al doilea pas

prin care creatorul metodei constelaţiilor de familie, Bert Hellinger, este adus mai aproape de psihologii, psihoterapeuţii, facilitatorii de constelaţii şi, în general, de publicul român interesat de constelaţiile de familie.

Pentru noi, Asociaţia Română de Terapii Sistemice, este un al doilea pas care aduce mai mult la lumină frumuseţea unei munci ce se doreşte experimentată, care poate bulversa tocmai prin profunzimea şi neconvenţionalitatea ei, şi care, în mod misterios, nu poate fi prinsă, de multe ori, în chingile logicii obişnuite.

Înainte de a fi tehnică, lucrarea are calităţile unei cărţi de referinţă, de înţelepciune, deoarece înmănunchează tot ceea ce autorul a strâns ca şi cunoaştere pe parcursul vieţii şi, în acelaşi timp, oferă posibilitatea fiecărui cititor de a-şi lua ceea ce are nevoie în legătură cu o anumită temă.

Apărută iniţial în 2005, lucrarea adună şi ordonează eforturile şi intuiţiile sale în legătură legile iubirii şi în acelaşi timp cu efectele şi limitele conştiinţei. Textele sunt recolta seminariilor de constelaţii de familie desfăşurate între anii 1992 – 2000.

Cartea surprinde esenţa a ceea ce Bert Hellinger are de spus în legătură cu modul de abordare a bolilor grave, a traumelor, psihozelor, a relaţiei dintre agresori şi victime, dar, în acelaşi timp, oferă înţelegerea sa asupra relaţiilor umane în context mai larg, spre exemplu, asupra legilor

iubirii în relaţiile de cuplu, în relaţiile dintre părinţi şi copii, a diferitelor efecte ale credinţelor religioase, a întâlnirilor noastre cu morţii şi moartea şi a modalităţilor şi mijloacelor prin care putem contribui la dobândirea păcii şi reconcilierii.

După cum Bert Hellinger ţine să precizeze, textele cuprinse în carte, au apărut în mod spontan în moduri diferite: fie ca introduceri, fie ca şi comentarii, concluzii sau sinteze. Uneori ele au reprezentat răspunsuri la întrebările puse pe parcursul seminariilor, discuţiilor sau interviurilor.

În receptarea insight-urilor autorului, cititorul este invitat să înţeleagă, în spiritul metodei fenomenologice, faptul că ele se referă la o situaţie specifică şi au ieşit la suprafaţă tocmai datorită acesteia. Astfel, ele nu tratează un subiect la modul general, ci se referă doar la situaţia specifică pe care o prezintă. De fiecare dată când unele părţi seamănă, totuşi fiecare oferă şi pune în lumină un alt aspect, aşa cum reiese din contextul său particular.

Aşa cum Bert Hellinger o afirmă în mai multe rânduri, cea mai bună înţelegere a metodei şi insight-urilor constelaţiilor familiale apare atunci când este luată în considerare filosofia aflată la baza acestora, şi anume fenomenologia şi metoda fenomenologică de cunoaştere, aşa s-a dezvoltat ea, începând cu Edmund Husserl şi Martin Heidegger.

Dincolo de toate, contactul cu această informaţie atinge sufletul într-un mod profund, misterios şi contribuie la experienţe care prin excepţionalitatea lor ar fi suficiente în sine. Dacă, în plus, poate constitui şi un ghid pentru cei ce doresc să aprofundeze cunoaşterea la nivelul sufletului, atunci considerăm că menirea eforturilor noastre a fost atinsă pe deplin. În cele din urmă, a citi orice lucrare a lui Bert Hellinger este o experienţă în sine şi ne dorim să vă bucuraţi din plin de ea. Parafrazând-o pe colega mea traducătoare, acesta este Bert Hellinger, terapeutul care îşi permite să greşească, dar care se înclină cu respect în faţa misterului fiinţei.

Ion Bucur Facilitator de constelaţii familiale Bucureşti, decembrie 2010

Despre această carte

Aşa cum fructele verii sunt culese toamna, această carte adună şi pune în ordine eforturile din trecut şi intuiţiile pe care le-am avut la maturitate. A durat mult pentru a ajunge în acest punct.

Începuturile mele sunt legate de dinamicile de grup. Cu ajutorul acestora am avut ocazia să observ şi să experimentez cum pot fi puse în armonie nevoile contradictorii şi sistemele de valori ale unui grup. Am fost martor cum un grup, fără vreo presiune legată de un lider sau o autoritate a fost capabil, pur şi simplu prin intermediul interacţiunii umane, să ajungă la

conştientizarea diferenţelor şi, din acel moment, a fost stimulată capacitatea grupului de a acţiona la unison. În acest fel, a putut fi găsită o soluţie adresată tuturor celor afectaţi.

Următoarea oprire a fost psihanaliza. A reprezentat o contrapondere la dinamicile de grup pentru că tot interesul s-a mutat pe individ. Şi în acest caz, interesul era de a aduce la suprafaţă ceea ce a fost fragmentat şi reprimat, pentru a-i da o valoare egală cu partea vizibilă şi acceptabilă a psihicului. Această etapă a fost urmată de terapia primală, care mi-a dat o înţelegere şi o experienţă mai profunde cu privire la psihanaliză. În cazul terapiei primale, interesul era de a aduce la suprafaţă, într-un mediu securizant, emoţii neexprimate anterior. De-a lungul mai multor luni, am putut observa şi experimenta în mine însumi cum se manifestă diferite emoţii: şi am învăţat că unele emoţii au înlocuit acţiunea, în timp ce altele au făcut posibilă acţiunea. Din acel moment am putut diferenţia între aceste două categorii de emoţii; iar izbucnirile emoţionale nu mă mai sperie.

În tot acest timp am experimentat intens şi analiza tranzacţională. Ceea ce m-a fascinat cel mai mult a fost analiza scenariului de viaţă, cu alte cuvinte modul în care, cu ajutorul poveştilor şi al basmelor, poate fi adusă la suprafaţă viaţa personală ascunsă a unei persoane. Am ajuns la o înţelegere mai profundă a părţii ascunse a

poveştilor şi basmelor, astfel încât, aşa cum s-a întâmplat şi cu emoţiile din terapia primară, acestea nu m-au mai putut seduce cu magia lor şi nu m-au mai putut separa de mine însumi. De exemplu, am recunoscut că povestea „Micul Prinţ” nu reprezintă altceva decât o versiune mai dulce a suicidului, iar persoanele cărora le place această poveste în mod special, nutresc în secret gânduri de sinucidere. Ulterior, pe măsură ce am luat contact cu legile iubirii, am putut constata că multe dintre povestirile preferate ale persoanelor sunt un indiciu al unei încurcături sistemice. Asta înseamnă că scenariul de viaţă pe care îl urmează un individ descrie adesea destinul unui membru din familia de origine, destin în ale cărei iţe individul este încâlcit, sub influenţa conştiinţei de familie.

Alte opriri importante în calea pe care am urmat-o: hipnoterapia lui Milton Erickson şi programarea neuro-lingvistică (NLP). Pe lângă instruirea în observarea micromişcărilor, ele m-au învăţat şi modalitatea de a lucra cu poveştile.

Cum mă implicasem în terapia de familie, am fost, din multe puncte de vedere, pregătit. Încetul cu încetul, prin intermediul constelaţiilor de familie am descoperit legile iubirii şi în acelaşi timp efectele şi limitele conştiinţei. Aceste descoperiri au avut un impact pe termen lung asupra practicii mele terapeutice, influenţând de exemplu modul de abordare a bolilor grave,

traumelor, psihozelor, relaţiei dintre agresori şi victime. Dar, în afară de psihoterapie într-un sens foarte restrâns, am dobândit o înţelegere mai bună a relaţiilor umane în context mai larg, spre exemplu, a legilor iubirii în relaţiile de cuplu, în relaţiile dintre părinţi şi copii, a diferitelor efecte ale credinţelor religioase, a întâlnirilor noastre cu morţii şi cu moartea şi a modalităţilor şi mijloacelor prin care putem contribui la dobândirea păcii şi reconcilierii.

Această carte surprinde esenţa a ceea ce am de spus în legătură cu aceste teme. Reprezintă, dintr-un anumit punct de vedere, o recoltă dar, ca să folosesc o altă metaforă, poate fi luată drept şurubul de metal care leagă structurile unei clădiri şi le susţine pentru a sta împreună.

Textele de faţă au apărut iniţial ca urmare a seminariilor de constelaţii de familie susţinute între anii 1992 – 2000. Ele au apărut în mod spontan în moduri diferite: fie ca introduceri, fie ca şi comentarii, concluzii sau sinteze. Uneori ele au reprezentat răspunsuri la întrebările puse pe parcursul seminariilor, discuţiilor sau interviurilor. Datorită faptului că aceste seminarii, interviuri sau conferinţe au fost înregistrate, ele sunt prezentate în forma lor originală având intervenţii editoriale minore. Acestea se referă la o situaţie specifică şi au ieşit la suprafaţă tocmai datorită acesteia. Astfel, ele nu tratează un subiect la modul general, ci se referă doar la situaţia

specifică pe care o prezintă. Şi, deşi anumite părţi seamănă unele cu altele, fiecare în parte oferă şi pune în lumină un alt aspect aşa cum reiese el din contextul său particular. Numai în capitolul „Poveşti şi basme” am organizat poveştile ţinând cont de anumite tematici.

Aceasta este o carte de referinţă din multe puncte de vedere. Pe de o parte pentru că este o antologie a ceea ce am strâns ca şi cunoaştere pe parcursul vieţii şi, pe de altă parte pentru că fiecare individ poate găsi în ea ceea ce-l interesează în legătură cu o anumită temă. Fiecare secţiune are o introducere şi, pentru a fi mai uşor de parcurs am adăugat la sfârşitul cărţii un cuprins organizat pe tematici.

Unii dintre cititori s-ar putea să resimtă lipsa unei teorii atotcuprinzătoare a acestor texte. Dar la ce ar duce asta? Ele sunt parte a unui proces continuu, organic şi care încă dospeşte.

Experienţa mea de a aduna şi a produce aceste texte seamănă cu povestea în care un student îşi ia la întrebări maestrul în ceea ce priveşte libertatea.

Maestrul spune: unii cred că sunt în căutarea propriului adevăr al sufletului lor. Dar, Marele Suflet este cel care gândeşte şi cercetează prin ei. Şi Marele Suflet îşi poate permite multe greşeli, pentru că unii sunt falşi jucători şi sunt înlocuiţi cu alţii noi. Aceia care, însă, îşi permit cu adevărat să se lase conduşi de Marele Suflet se rătăcesc

mai puţin deoarece, asemeni înotătorului care se lasă cu încredere purtat de valuri şi se foloseşte de forţa sa, are şansa de a se lăsa condus către un nou ţărm.

Aş vrea să mulţumesc tuturor celor care au făcut posibilă apariţia acestei cărţi. Mă refer şi la cei care au înregistrat şi filmat seminariile sau interviurile, şi în special lui Johannes Neuhauser şi Harald Hohnen. Michaela Kaden m-a ajutat să adun şi să editez textele. Dr. Norbert Linz a moderat interviul: „O privire prin Studio" şi mi-a făcut sugestii valoroase. Le mulţumesc cu căldură.

Aceasta este o carte pe care puteţi s-o citiţi de oriunde vă doriţi şi pe marginea căreia să reflectaţi şi, în care, sper să găsiţi hrana de care aveţi nevoie la nivel personal.

Bert Hellinger

Notele traducătorilor din limba germană

Această colecţie de experienţe, reflecţii, interviuri şi insight-uri reprezintă un ghid şi o carte de referinţă pentru orice individ inspirat de legile iubirii, legi care par să atingă orice sferă a vieţii, de la relaţia cea mai intimă până la sistemul cel mai cuprinzător.

De-a lungul unui proces aproape continuu de revizuire, am beneficiat de ajutorul nepreţuit al lui Suzie Tucker, care a simplificat şi rafinat textul şi de ajutorul lui Kate Durbridge, care l-a corectat. Vrem să ne exprimăm recunoştinţa atât faţă de ele cât şi faţă de Bert Hellinger pentru sfatul şi

ajutorul acordate.

Am încercat pe cât posibil să redăm texte uneori complexe într-un limbaj accesibil, care însă să reflecte fluenţa expresivă şi greutatea limbajului oral şi scris al autorului.

În ceea ce priveşte întrebuinţarea anumitor termeni tehnici pe parcursul cărţii, ne-am lăsat ghidaţi şi de alte texte similare şi de persoane care stăpânesc şi utilizează un limbaj modern şi practic. În consecinţă, am ales să scriem cu litere mici următoarele concepte: constelaţii familiale, mişcările sufletului, legi şi legile iubirii, suflet şi marele suflet, inteligenţa a tot ce este, conştiinţa personală, conştiinţa de familie, conştiinţa colectivă şi univers.

Am întâmpinat câteva dificultăţi legate de gen: cum să menţinem un echilibru al genurilor asigurând în acelaşi timp fluenţa.

Soluţia a fost să alternăm genurile mai degrabă decât să optăm şi să recurgem prea des la pronumele impersonal „cineva” sau să scriem permanent el/ea. Considerăm că în acest fel uşurăm modul în care cititorii vor internaliza ideile importante ale cărţii. În cele din urmă, vrem să ne exprimăm recunoştinţa pentru oportunitatea de a traduce această carte. De multe ori, pe parcursul traducerii, ne-am oprit, am reflectat şi am discutat pe marginea textului. De multe ori asta ne-a provocat şi a impulsionat în noi înşine sentimente adânci care ne-au pus în contact mai

profund cu propriile noastre vieţi. Repetarea insistentă şi delicată a gândurilor şi ideilor ne-a întărit şi a rezonat cu însăşi fiinţa noastră, dându-ne energia şi pasiunea pentru a fi cu totul prezenţi în această muncă depusă.

Jutta ten Herkel şi Sally Tombleson

Londra, Septembrie 2005

Calea conştientizării

Introducere

Acest capitol ghidează cititorul către o stare interioară. Această stare va deschide calea către o înţelegere mai profundă, a acelei înţelegeri care se ridică deasupra soluţiilor problemelor. Pentru a ajunge la ea e nevoie de: lipsa oricăror intenţii, curaj, deschidere, disciplină şi acceptarea a orice ar putea ieşi la suprafaţă, chiar dacă acest lucru ne-ar cere să ne consumăm până la ultima picătură.

Frazele cheie care ne ajută la înţelegerea a ceea ce am exprimat mai sus sunt: calea fenomenologică a conştientizării, procedura fenomenologică, acceptarea faptului că ni se dă un adevăr şi că, atunci când adevărul se arată, e important să acţionezi.

Acest capitol reprezintă o teorie concentrată a conştientizării. Şi are un efect filosofic. Dar, nu în ultimul rând, se bazează pe practică şi trebuie înţeleasă din perspectivă practică.

Adevărul

Adevărul apare ca un instantaneu, de nicăieri

şi, într-o clipă, dispare în neant. Are darul de-a ne lumina, pentru ca apoi să dispară într-o clipă. Dar pentru acea clipă cât este vizibil, acel adevăr face diferenţa. Nu există dubiu în această privinţă. Pe de altă parte, totuşi, dacă aş încerca să generalizez acest adevăr, ar însemna să neg ceea ce este esenţial în legătură cu adevărul şi percepţia. Este ca şi cum aş încerca să imortalizez acel moment preţios. Astfel, mă înşel în ceea ce priveşte natura adevărului. Adevărul este o comoară efemeră. Cu toate acestea, adevărul este complet valid în acel moment în care străluceşte mai departe. Orice tentativă de apărare împotriva lui vine prea târziu, pentru că instantaneul a dispărut deja.

Participant: Dar acest instantaneu trebuie în mod necesar să fie subiectiv.

Hellinger: Nu chiar. Când adevărul a ieşit la suprafaţă într-o constelaţie oricine îl poate vedea.

Participant: Dar numai după ce aţi construit constelaţia.

Hellinger: Dimpotrivă. Nu sunt eu cel ce o construieşte. O văd. Iese la iveală imediat. Aşa cum s-a întâmplat la ultima constelaţie când am văzut dintr-odată că problema era legată de un copil avortat. Dintr-odată, a apărut adevărul. Nu a apărut prin intervenţia mea. Pur şi simplu l-am văzut.

Participant: Dar apoi l-aţi construit pentru clientul care lucra, reprezentând în constelaţie

copilul.

Hellinger: Dacă încerci să construieşti constelaţia aproape întotdeauna vei scăpa esenţa, pentru că ceea ce este construit nu implică sufletul. Implică doar mintea. Aceasta este o distincţie importantă. Am realizat că atunci când lucrez o temă şi când ceva devine clar şi eu o descriu, e suficient să mă uit la feţele oamenilor şi să-mi dau seama dacă este corect sau nu. Oricine poate imediat citi pe feţele lor dacă această nouă revelaţie le atinge sufletele sau nu. În secunda în care încerc şi construiesc ceva sau o formulez clar în mintea mea şi o spun, observ că nu există nicio reacţie. Sufletul lor nu reacţionează.

În ceea ce priveşte constructivismul, cineva îşi poate pune întrebarea – cum se întâmplă că într-o constelaţie o construcţie are un efect şi în altele nu? Pentru că există ceva ce îşi face efectul într-o constelaţie şi care merge dincolo de construcţia constelaţiei. Altfel ar fi imposibil ca o construcţie să meargă şi alta nu. Ori ar funcţiona amândouă, ori ar eşua.

Participant: Când este reprezentată o familie şi când ordinea care lipsea devine clară atunci poţi să spui – acum terapia s-a încheiat? Sau cum s-ar prezenta constelaţia atunci când clientul ar construi-o a doua oară?

Hellinger: Când cineva o construieşte a doua oară, acel cineva încearcă să recupereze adevărul care a dispărut. Dar nu poţi să faci asta. Pentru că

deja a dispărut. Singurul motiv pentru care să construieşti o constelaţie a doua oară este pentru a vedea dacă apare la lumină o nouă informaţie sau dacă trebuie să lucrezi mai degrabă cu familia de origine decât cu familia actuală sau viceversa. Şi atunci într-adevăr apare ceva în plus.

Dialectica

Pe parcursul unei conversaţii, înţelegerea se dezvoltă în trei stadii. Primul stadiu este cel al ipotezei, care este ulterior înlocuită de o ipoteză contrară şi apoi, din cele două, apare o sinteză. Această sinteză devine la rândul ei o ipoteză, care din nou este înlocuită de o ipoteză contrară şi duce în continuare la o altă sinteză. Pentru a fi sigur, acest proces funcţionează doar dacă ipotezele contrare nu reprezintă nici pe departe o opinie sau o obiecţie, ci o nouă înţelegere. Asta face o diferenţă enormă.

Dacă o persoană, pe parcursul unui dialog împărtăşeşte un anumit insight, experienţă sau iubire, iar cealaltă persoană are un insight sau experienţă diferită atunci, din punct de vedere dialectic, aceasta reprezintă o ipoteză contrară şi într-adevăr se poate transforma într-o recompunere a elementelor, ce i-ar putea îmbogăţi pe amândoi.

Adesea, dacă o persoană are un insight care este împărtăşit sub forma unei ipoteze, alte persoane vor avea o obiecţie sub forma unei ipoteze contrare, care va pune sub semnul

întrebării ipoteza originară. De altfel, insight-ul iniţial se baza pe o percepţie care a fost atunci descrisă. Ipoteza contrară, pe de altă parte, tratează ipoteza iniţială ca pe o opinie, subminându-i, astfel, forţa. Fraza cheie pentru acest tip de ipoteză contrară este „Da, dar…”. Prin utilizarea lui „Da, dar…” percepţia iniţială este devalorizată. De exemplu, dacă mă uit la un munte şi spun „Da, dar.”. nu mai sunt capabil să-l privesc într-un mod adecvat, chiar dacă este în faţa mea. Cu

„Da, dar…”-ul meu îi răpesc muntelui din grandoare şi impact.

Obiecţiile nu ne solicită prea mult. Dar înţelegerea cere capacitatea de a observa şi răbdarea de a permite unei noi experienţe să iasă la suprafaţă. De aceea obiecţiile vin atât de uşor. Insight-ul în schimb, cere timp.

Aş vrea să mai adaug încă ceva despre dialectică. Dacă o persoană are sau exprimă o obiecţie, acea persoană posedă un anumit simţ al libertăţii. El sau ea poate avea acea obiecţie, fără ca în mod necesar să acţioneze în conformitate cu ea. Libertatea gândirii pare grozavă şi este însoţită de sentimentul puterii. Dacă această persoană decide însă să acţioneze în concordanţă cu obiecţia, acea libertate se diminuează şi se transformă din ceva mare în ceva minuscul. Când toate posibilele obiecţii legate de un insight sau o experienţă a cuiva sunt exprimate, ce-i mai

rămâne de făcut pentru a putea trece dincolo de acel insight?

Din contră, o persoană care renunţă în ciuda tuturor acestor obiecţii are puţină libertate de gândire. Şi are doar foarte puţin spaţiu de manevră pentru că el se focalizează pe realitatea observată. În schimb, are multe posibilităţi de acţiune.

Percepţie şi gândire

Există multe căi prin care te poţi apropia de adevăr. Eu urmez o cale pe care o cunosc bine, dar există multe alte căi alături de aceasta. Este interesant însă cum, deşi există mulţi compozitori, nu există doi care să fi descoperit aceeaşi melodie. Fiecare are propriul insight. Fiecare melodie este diferită şi fiecare, în felul ei, este frumoasă. Nu există doi oameni care să aibă acelaşi insight asupra aceluiaşi lucru, ele diferă în nuanţă unul de altul. Dacă ar avea aceeaşi viziune asupra aceluiaşi lucru, una dintre viziuni ar diferi uşor faţă de cealaltă. Plenitudinea nu poate fi limitată la o singură cale.

Unii oameni îşi îngustează câmpul conştientizării făcând o afirmaţie sau ridicând o obiecţie la care s-au gândit, fără însă să aprofundeze, de fapt, ce înseamnă ceea ce afirmă. Astfel de afirmaţii sunt ieftine. Oricine le poate face, chiar şi un nebun. Dar, când conştientizarea întâmpină conştientizare, amândouă sunt încântate de reuniune. Gândirea fără

conştientizare se învârte întotdeauna în jurul aceluiaşi lucru – orice este familiar. Insight-ul nu poate apărea doar în urma gândirii. Insight-ul apare în urma conştientizării. Apoi apare gândirea. Insight-ul începe cu conştientizarea şi se dezvoltă pe parcursul procesului de gândire.

Calea fenomenologică a conştientizării

Ceea ce demonstrez aici este psihoterapia fenomenologică. Fenomenologia este o metodă antică filosofică. Cere o auto-disciplină uriaşă. Pentru a vă clarifica acest lucru voi vorbi despre mine însumi. Mi-am dorit să înţeleg ce înseamnă conştiinţa şi cum funcţionează.

În termenii metodei fenomenologice, primul lucru pe care cineva îl are de făcut este să uite tot ce a auzit despre subiect, în cazul de faţă subiectul fiind conştiinţa. Fiecare trebuie să filtreze tot ce a învăţat până la momentul prezent. E ca şi cum te-ai goli pe dinăuntru. Ulterior, e important să fii lipsit de orice intenţie, de exemplu, să nu-ţi doreşti să faci o descoperire uluitoare. Filtrezi tot şi te deschizi către conştiinţă ca şi cum te-ai deschide către întuneric. Apoi aştepţi. Eu am aşteptat ani în şir. Şi, în mod continuu, mi-am pus din nou şi din nou aceeaşi întrebare simplă: cum funcţionează cu adevărat conştiinţa? Ce se întâmplă în interiorul meu când îmi simt conştiinţa? Ce se întâmplă în interiorul altor oameni când îşi simt propriile conştiinţe? Şi ce se întâmplă când ei nu simt nimic şi totuşi se

comportă ca şi cum sunt mânaţi de ea? Apoi, după mulţi ani, primul insight legat de conştiinţă a ieşit la lumină. Brusc am înţeles ce este conştiinţa. Şi am realizat de asemenea că există mai multe conştiinţe, care există pe niveluri diferite şi că aceste conştiinţe urmează căile dictate de anumite legi. Aceste legi fundamentale sunt legile iubirii. Dar ceea ce a ieşit la suprafaţă în acel moment nu putea fi cuprins sau înţeles dintr-odată. Am putut prinde doar o parte din această înţelegere şi am realizat că, în dedesubturile ei, mai era ceva pe care nu am putut pune mâna. Nu mi-am dorit cu adevărat să ating ceea ce era dedesubt; în schimb, mi-am dorit să las înţelegerea la care ajunsesem să dospească din nou.

Pentru că m-am deschis încontinuu către ceea ce era mai esenţial pe măsură ce apărea şi dispărea, am devenit parte a mişcării şi, într-o clipă, am surprins noi aspecte ale mişcării. În acest fel am lucrat cu conştiinţa în practica mea, lăsând-o să iasă la iveală de la sine. Prin intermediul metodei fenomenologice aceste idei mi-au devenit clare.

Fenomenologia care stă la baza acestei practici presupune o înţelegere diferită a conceptului şi experienţei adevărului, diferită de normele acceptate. Adesea indivizii caută să înţeleagă prin adevăr o credinţă imobilă şi eternă. Atunci, cineva îşi poate spune: am putut descoperi asta pentru mine, am putut-o înţelege şi cu ceea

ce am descoperit voi controla această problemă şi poate chiar lumea. Un proces interior straniu poate începe cu ajutorul acestui tip de adevăr. Dar adesea, acel adevăr este numai imaginar. Între cei care cred un lucru ca fiind adevărat şi alţii care cred că ei ştiu ce-i adevărat apare neînţelegerea şi fiecare dintre ei consideră că deţine monopolul. Şi atunci, adevărul devine un instrument în jocul puterii. Cu toţii putem recunoaşte această situaţie.

Lucrurile stau diferit în ceea ce priveşte adevărul fenomenologic. Acest tip de adevăr, apare doar pentru o clipă, în felul în care am putut vedea cu toţii în constelaţii. Ceva iese la iveală şi cineva percepe o licărire. Dar vai, când cineva încearcă să-l prindă, dispare într-o secundă. Dorinţa de a lucra o temă este de fapt dorinţa de a te agăţa de un adevăr mai vechi. În mod similar, frica a ceea ce poate fi dezvăluit este dorinţa de a rămâne fidel unui adevăr mai vechi, dar într-o altă formă. În acest caz individul doreşte ca licărirea să dispară. Dacă adopt o atitudine fenomenologică însă, adevărul poate apărea când vrea el. Îl voi privi, mă voi înclina în faţa lui şi îl voi lăsa să plece aşa cum a venit. Este mult mai eficient decât să vorbesc despre el. El doar este, apoi dispare iar.

De aceea se dezvăluie în mod diferit de fiecare dată. Nu e niciodată acelaşi de două ori. Terapeutul e fericit când adevărul apare la iveală, iar când adevărul dispare, îl lasă să plece. La fel se întâmplă şi cu fericirea; eşti fericit când vine şi,

când pleacă, îi dai drumul.

În consecinţă, nu poate exista nicio controversă cu privire la adevăr. Care ar putea fi controversa? Adevărul iese la suprafaţă, oricine îl poate vedea şi apoi dispare în dedesubturile de unde a apărut. Ceea ce a ieşit la suprafaţă atinge sufletului, deşi nu ştiu cum. Dacă alerg după un pacient gândind – acum trebuie să vedem dacă putem pune lucrurile în ordine – atunci orice ar fi ieşit la iveală se retrage. Cade în derizoriu şi din foc rămâne doar cenuşa.

Deci, acest tip de terapie se bazează în primul rând pe atitudinea fenomenologică: starea interioară de veneraţie în faţa adevărului. Astfel este evitată tentaţia de a manipula adevărul sau de a-l dilua sau de a-l intensifica. Sunt într-o veneraţie a adevărului şi-mi desfăşor mai departe activitatea. Aceasta este terapia fenomenologică. Sper că am clarificat-o într-o oarecare măsură.

Insight-ul apare atunci când te abţii

Metoda fenomenologică îşi are originile în filosofie. O persoană se confruntă cu necunoscutul, fără ţintă şi fără frică, uitând tot ce-a ştiut despre el până în momentul de faţă. Ea se confruntă cu spaţiul întunecat şi, dintr-odată, surprinde esenţa unui lucru.

Când lucrez cu o familie, mă raportez la membrii ei aşa cum sunt, fără intenţie, fără chiar intenţia de a ajuta. Şi fără să mă tem de consecinţele a ceea ce aş putea să spun sau să fac.

Pentru că mă retrag atât de complet, sunt capabil să văd unde mă conduce constelaţia. În acelaşi timp, mă suspend pe mine însumi. Aceasta este modalitatea de a lucra fenomenologic. Nu se bazează nici pe teorie sau experienţă anterioară, ci mai degrabă pe dorinţa de a face faţă momentului. Şi asta e foarte dificil pentru că fiecare terapie reprezintă un nou risc. Procesul fenomenologic e lipsit de dorinţă, cunoaştere sau frică. El caută ceea ce este în spatele a tot, principiul unificator, şi este sprijinit şi condus de acel ceva care stă în spatele tuturor dorinţelor şi le defineşte. În esenţă, aduce la suprafaţă finalul. Aceasta înseamnă că o terapie nu poate fi completă decât atunci când acest adevăr ultim este adus la suprafaţă şi când persoana este profund în unison cu acesta. Abia acum adevărul devine un fapt care poate fi integrat.

Psihoterapia ştiinţifică şi psihoterapia fenomenologică

Psihoterapia fenomenologică este la polul opus psihoterapiei ştiinţifice. Ştiinţa experimentală caută, prin intermediul experimentului, un tipar care poate fi reprodus în aşa fel încât, aceleaşi condiţii să genereze acelaşi rezultat. În ştiinţele naturale e relativ uşor să obţii acelaşi rezultat din acelaşi experiment. Dar acest lucru nu este posibil în cazul sufletului.

Dacă un individ decide să urmeze şi să dezvolte principiile unei psihoterapii şi investigaţii

ştiinţifice, atunci trebuie să creeze un design experimental în care variabilele personale sunt efectiv excluse, lucrând astfel, doar cu cele externe. Dar aşa cum vedeţi aici (Nota editorului „în cadrul constelaţiilor de familie”), ceea ce este personal are cea mai mare importanţă. În constelaţii nu poţi dobândi nimic dacă nu iei în considerare ceea ce este personal. Acesta este unul dintre aspecte.

În plus faţă de asta, psihoterapia ştiinţifică este lineară, ceea ce înseamnă: o cauză specifică are un efect care duce la o anume consecinţă.

Din contră, psihoterapia fenomenologică caută să stabilească un context, fără vreo intenţie anume în minte şi fără frică, cu alte cuvinte, fără intenţia de a vindeca. Prin urmare, terapeutul care doreşte să lucreze fenomenologic, trebuie să accepte lumea aşa cum este. El nu trebuie să aibă nici cea mai mică dorinţă de a schimba lumea. Şi asta cere ca el să se retragă. El acceptă boala clientului aşa cum este. Nu are nici cea mai mică dorinţă de a interveni.

Un doctor vede situaţia diferit, pentru că el are capacitatea, în mare măsură, de a aplica ştiinţific cunoştinţele, şi aceasta este datoria lui. Dar ţin să fac o distincţie clară.

Acest tip de abordare nu funcţionează în cazul constelaţiilor. În constelaţii, terapeutul se suspendă pe sine însuşi şi creează un context mai larg. Dacă lucrez cu un client, atunci îi accept

sistemul în totalitate. Nu doar mă uit la client. Mă uit de asemenea la sistemul lui, în special la acei oameni care au fost excluşi sau nu apar deloc, dar pe care îi simt, şi îi am în vedere tocmai pentru că sunt neutru. Ei au un loc alături de mine, locul care le-a fost refuzat în sistem. În secunda în care îi iau cu mine, sunt în deplină rezonanţă cu sistemul şi cu clientul. Şi ceea ce simt este o mare afecţiune pentru sistemul lui.

Dacă mă suspend pe mine însumi şi mă deschid total către situaţie, fără intenţie sau frică faţă de ceea ce ar putea ieşi la iveală atunci, dintr-odată, sunt capabil să surprind esenţialul, şi care este dincolo de ceea ce este vizibil. Şi atunci îmi dau seama: în acest punct este cheia.

Şi acest aspect este vital pentru găsirea soluţiei. Este relativ simplu să configurezi o constelaţie de familie dar, când vine vorba despre a descoperi unde se află soluţia, acest lucru este posibil doar dacă persoana este în rezonanţă. Atunci va deveni clar de la sine. Şi asta se numeşte conştientizare fenomenologică. Ea loveşte ca un fulger şi este întotdeauna în rezonanţă cu marele tot. Ceea ce o diferenţiază în mod specific este aceea că este o conştientizare cu iubire. Acest aspect este unul esenţial, pentru că dacă este însoţită de iubire, este o conştientizare pe care te poţi baza.

Şi, prin urmare, această modalitatea de a lucra nu poate fi învăţată aşa cum înveţi de obicei

nişte reguli. Cu această metodă, este mai degrabă important ca cel care o practică să se lase condus de ea şi să dobândească înţelegere prin practică şi răspuns. În acest fel poţi lucra tu însuţi cu ea.

Dacă lucrez cu un client şi observ că nu există soluţie, atunci iau acest aspect cât se poate de în serios şi mă retrag complet. Şi faptul că mă retrag nu mă frustrează. Dacă sunt cu adevărat în rezonanţă, acest lucru nu are cum să mă frustreze. Dar asta înseamnă să fiu complet în rezonanţă. Apoi rămân cu ceea ce am conştientizat şi nu-mi permit să fiu distras de la ceea ce am conştientizat nici de cei care se opun, nici de nimic.

Bineînţeles pot şi greşi. Asta îmi este clar. Şi atunci este necesară rezonanţa altor participanţi – participanţi care sunt alerţi. Ei pot fi capabili să vadă ceea ce eu nu am surprins sau am trecut cu vederea. Atunci eu trebuie să am încredere în conştiinţa lor.

Totuşi, când confrunt clientul cu cea mai severă consecinţă a comportamentului său şi cineva se aliază cu clientul pentru că ceea ce fac îl sperie, el interferează. Iar eu nu trebuie să permit această interferenţă – ea mi-ar slăbi forţa.

Terapeutul care lucrează în acest mod este un luptător. În cărţile sale despre Don Juan, Carlos Castaneda descrie ce este acela un luptător. Un luptător, în acest context nu se sperie nici măcar de limita extremă – limita extremă fiind aceea în

care este posibil ca toate să iasă bine sau să meargă prost. Totuşi, experienţa mea practică mi-a arătat că, dacă un terapeut merge până la limita maximă, de cele mai multe ori asta duce la succes. Cu riscurile de rigoare. Şi dacă unei persoane îi este teamă să-şi asume aceste riscuri, atunci ea nu va fi capabilă să lucreze cu această metodă. Pentru că atunci când va ajunge la esenţă, şi când totul devine o chestiune de viaţă şi de moarte, în acel moment, ea va trebui să fie capabilă să ia o decizie, atunci şi numai atunci, nu înainte.

Astfel, cu acest mod de lucru, orice iese la iveală indică şi calea de urmat. Şi acea persoană trebuie să se abandoneze acestui lucru, uneori chiar şi fără să-l fi înţeles pe deplin. Pentru că felul în care stau lucrurile cu adevărat şi unde vor ajunge ele, devine clar abia la sfârşit, nu la început.

Perspectiva mai largă

Aş vrea să fac câteva precizări în legătură cu această temă. Multe probleme apar pentru că ne agăţăm de ceea ce este în faţa noastră, altfel spus, perspectiva îngustă şi limitată.

Când ne uităm la problemele noastre sau la problemele din relaţia noastră, sau în legătură cu ceva ce ne este apropiat, adesea ne uităm doar la ceea ce este la vedere în faţa noastră, la ceea ce se vede în mod clar, şi scăpăm din vedere perspectiva mai largă, întregul. Dar, ceea ce este vizibil, perspectiva îngustă şi limitată, capătă forţă

şi semnificaţie doar în raport cu ceea ce este dincolo de ea. Soluţiile apar când permitem o perspectivă mai largă asupra lucrurilor. În loc să ne uităm numai la noi, la dorinţele noastre şi la ceea ce considerăm noi a fi problemele sau rănile noastre sau chiar la visele noastre, ne uităm la părinţii şi la familiile noastre, la strămoşii noştri sau la rude. Şi dintr-odată ne trezim conectaţi la altceva, împreună cu mulţi alţii, şi orice a părut cândva înspăimântător sau a produs suferinţă, îşi capătă locul de drept în contextul marelui tot.

Dacă doar ne uităm la familie, punctul nostru de vedere se va îngusta din nou după o vreme. De aceea, este nevoie să ne uităm dincolo de ea şi să aducem din nou în prim plan perspectiva mai largă. Este nevoie să o conştientizăm, să o cuprindem în inimile noastre, şi să ne deschidem în faţa ei. Şi atunci, ceea ce părea insolubil în contextul de familie îşi poate găsi locul în cadrul acestui context mai larg.

O asemenea abordare dinspre perspectiva generală spre cea interioară există şi în psihoterapie. Există psihoterapii care se concentrează în mod predominant pe individ, spre exemplu pe emoţiile lui. Totul este analizat şi totuşi, individul nu poate trece dincolo se sine însuşi.

Apoi, există terapia de familie care se concentrează pe un câmp mai larg. Aceasta poate duce la soluţii care nu sunt posibile în terapia

individuală. Dar şi terapia de familie are limitele ei.

Şi atunci devine posibil să mergem dincolo de terapia de familie, şi să ne aruncăm privirea pe ceva şi mai cuprinzător. Asta se întâmplă în cazul mişcărilor sufletului – dacă cineva se lasă cu totul pe mâna lor. Pentru că aceste mişcări sunt întotdeauna conduse de ceva mai mare.

Întregul

Când ne uităm la lume, ne putem uita la ea în toată diversitatea ei, cum toate lucrurile sunt variate, cum toate lucrurile există ca unităţi şi cum un individ se poziţionează în opoziţie cu alt individ, şi chiar în război. Dar toate aceste părţi individuale îşi au originea într-o unitate, la un nivel profund, prin care ele sunt împreună şi susţinute. Diversitatea este definită şi îşi capătă caracterul său special tocmai din această profundă unitate. Ceea ce contribuie la întreg îşi trage rădăcina din acest izvor nesecat profund.

Acum, ne putem îndrepta spre conceptul de „Individual” în conştiinţa noastră şi, prin acest demers, vom fi puşi în faţa celuilalt. Dacă însă ne orientăm către unitate, adesea trecem dincolo de celălalt, renunţăm sau îl negăm în totalitate. Şi atunci ne îndepărtăm practic de ceea ce ţine împreună şi sprijină totul şi toate.

Putem, de asemenea, să ne raportăm la cei mulţi, dar în aşa fel încât să nu ne focalizăm pe multiplicitate, ci mai degrabă să devenim

conştienţi de ea ca un întreg, totul dintr-odată, şi prin această conştiinţă ne regăsim pe noi înşine în esenţă şi, dincolo de asta, în esenţa fiinţei. Când ajungem la această conectare, suntem capabili să simţim conectarea cu toată diversitatea, cu respect, veneraţie şi curaj, în aşa fel încât o internalizăm şi ea devine un flux propriu esenţei noastre.

Când vedem lucrurile în acest fel, ne simţim eliberaţi. Dar dacă ne uităm la relaţiile personale şi vedem diferitele tipuri de nevoi, diferitele punctele de vedere, analizăm antagonismul dintre ele şi le dăm în vileag, atunci ne simţim ameninţaţi, nesiguri, şi îndureraţi: simţim că ceva este în neregulă.

În aceste relaţii suntem adesea ghidaţi, la un nivel superficial, de distincţia pe care o facem între ceea ce este bine şi ceea ce este rău. Această distincţie operează la un nivel complet superficial şi este incapabilă să cuprindă ceea ce se află în profunzimea lucrurilor. Distincţia între bine şi rău este relevantă doar în privinţa relaţiilor umane, datorită funcţiei sale: aceea de a ne lega de familiile noastre şi de a ne diferenţia de alte familii sau grupuri. Această distincţie iese la iveală prin intermediul conştiinţei bune sau a conştiinţei rele. Avem o conştiinţă bună dacă avem sentimentul apartenenţei la familia noastră şi avem o conştiinţă rea dacă punem în pericol dreptul nostru de a aparţine acesteia. Ne

imaginăm că ne pierdem dreptul de a aparţine dacă recunoaştem alte familii, grupuri, valori, religii şi culturi ca fiind cel puţin la fel de bune ca ale noastre. Dar dacă reuşim să facem acest lucru devenim unificaţi în magnitudinea întregii existenţe, separaţi de propria noastră familie.

Astfel, pentru a deveni unificaţi în magnitudinea fiinţei, cu ceea ce este esenţial, trebuie să renunţăm la această conştiinţă şi la distincţia între bine şi rău. Dacă ajungem la această renunţare-adoptare, cel puţin din când în când, şi putem să ne centrăm, atunci sufletul nostru va fi mişcat. Această mişcare va veni din străfunduri, şi va anula distincţia între bine şi rău, reconciliind ceea ce este contradictoriu şi în opoziţie.

În ultimul timp m-am ocupat destul de mult de mişcările sufletului. Le-am lăsat să lucreze în mine şi am studiat în workshopuri modul în care îşi produc efectul. Ele merg dincolo de ceea ce a fost adus la lumină prin intermediul constelaţiilor de familie, în forma iniţială. Deci din nou, mergem un pas înainte.

Fântâna

Din acest punct mă las condus fără să ştiu către ce final. Sunt complet în beznă, dar mă simt ca cineva prin care curge un şuvoi, un şuvoi care vine de departe şi merge dincolo de graniţe. Şi mă las într-o stare de permeabilitate. Din acest punct de vedere, nu sunt implicat deloc. Fântâna nu este

una cu apa. Apa pur şi simplu curge prin ea.

Cum este posibil să ajungi să atingi această stare? Întâi îţi alungi intenţiile. Apa care curge prin fântână nu are intenţii. Nu are nici scop. Şi cu toate acestea, ajunge pe câmp, îl fertilizează, şi în cele din urmă dispare în mare. Absenţa oricărei intenţii este o condiţie de bază pentru a lucra cu această metodă.

Şi cineva poate deveni lipsit de orice intenţie dacă a renunţat la gândirea în termeni de bine şi rău. Şi atunci nu luptă nici de partea binelui, nici a răului. Orice ar fi, este just. Viaţa este îndreptăţită. Fericirea este îndreptăţită. Suferinţa este, de asemenea, îndreptăţită. Şi pacea şi războiul sunt îndreptăţite. Şi pentru că devii permeabil, ceva bun poate apărea fără nicio intervenţie.

Această stare nu este una nouă. Lao Tse o confirmă. Şi Confucius. Mulţi filosofi au demonstrat-o dar, în mod curios, aceştia nu au fost printre fondatorii marilor religii. Religiile au dus la război.

Starea care cuprinde lipsa oricărei intenţii caută armonia cu legile universului, cu ierarhia profundă a lucrurilor; are încredere în mişcările sufletului, ale marelui suflet, şi aşa cum puteţi constata, este în slujba păcii şi iubirii.

A auzi şi a vedea

Aş vrea să spun ceva despre diferenţa între a auzi şi a vedea. Ceea ce-şi face efectul le nivel de

suflet se bazează în primul rând pe ceea ce auzi. De exemplu, multe dintre judecăţile noastre, legi sau afirmaţii despre religie îşi au originea în ceea ce am auzit despre ele. O imagine mentală planează deasupra congregaţiei şi operează ca o conştiinţă.

O să vă dau un exemplu: un psihanalist şi-a abordat un prieten şi l-a întrebat, „Ştii ceva despre posedare?” „Da”, a spus prietenul „Poate ştiu. Dar despre ce este vorba?” Psihanalistul i-a răspuns „Cu puţin timp în urmă am mers împreună cu soţia mea la o ghicitoare şi ea a spus că soţia mea este posedată de diavol. Şi acum nu ştiu ce să fac”. Atunci prietenul i-a spus „Dacă mergi la asemenea oameni vei căpăta ceea ce meriţi; acum eşti complet posedat de această imagine şi nu-ţi va fi uşor să scapi de ea”. Deci, o imagine poate apărea din auzite sau ca urmare a ceea ce auzi, şi oarecum fără legătură cu orice percepţie asupra realităţii observabile. Şi în mod ciudat, această imagine pare să mă lege, astfel că dacă renunţ la ea, mă simt ca un trădător sau ca un dezertor.

Curios! Pentru că ceea ce trebuie cu adevărat să facă cineva, este să se uite atent la realitate şi să se limiteze la ceea ce observă – atât şi nimic mai mult. Dar asta cere smerenie.

Mulţi psihoterapeuţi acţionează astfel. Ei ascultă şi se bazează pe ceea ce li se spune, fără să observe ce se întâmplă chiar sub ochii lor cu

clientul său în familia clientului. Prin urmare, ei sunt preocupaţi cu ceva ce nici nu există şi se bazează pe o imagine bazată pe prejudecăţile şi interpretările clientului.

Limitarea la realitatea observată cere un mare sacrificiu. Este vorba de renunţarea la ideea că poţi schimba lumea. În mod curios totuşi, atunci când te limitezi, de fapt câştigi libertatea de a acţiona, de a acţiona legitim.

Acest lucru nu se aplică şi la încrederea în ceea ce auzi sau ţi se spune. În acel caz, singura libertate câştigată este cea de a-ţi crea nişte imagini. Libertatea de acţiune însă este limitată.

Insight şi acţiune

Dacă o persoană are un insight în legătură cu o posibilă soluţie sau cu necesitatea acesteia, ea nu trebuie să acţioneze imediat. Acesta ar fi un lucru complet prostesc. Dacă, de exemplu, devine clar pe parcursul unei constelaţii că acei copii trebuie lăsaţi în grija tatălui, sau a mamei, oricare dintre variante, acea persoană nu trebuie să transpună în fapt imediat acest lucru. Ar implica riscul de a se înstrăina de sine însuşi. Dar ceea ce vede clientul întâmplându-se într-o constelaţie nu poate fi complet străin de el însuşi pentru că el însuşi contribuie la acea imagine pe mai multe planuri. Înainte de toate, totuşi, este vital ca această imagine să fie lăsată să pătrundă la sufletul clientului, să fie lăsată să-şi producă acolo efectele, şi asta cere timp. Dar după o vreme,

brusc, devine clar care este modalitatea potrivită de acţiune. Imaginea este primită în suflet şi îi este permis să-şi facă efectul şi să meargă mai departe, până când soluţia îndreptăţită, cea definitivă, devine clară. Dintr-odată clientul simte că a sosit momentul potrivit să acţioneze. Abia atunci, şi nu înainte, este potrivit să acţionezi. Altfel rişti să acţionezi în mod discordant, fără legătură cu imaginea şi fără să fi permis imaginii să-şi fi produs efectul la nivelul sufletului. Însă poate dura şi luni de zile să-ţi aduni forţele şi să acţionezi chiar şi după ce ţi-a devenit clară care este acţiunea îndreptăţită.

Percepţie şi îndoială

Participant: În ce măsură tu, ca terapeut, ai o influenţă asupra reprezentanţilor? Am impresia că îi influenţezi atât pe ei cât şi modul în care ei simt şi experimentează situaţia, că poate gândurile tale sunt transferate către ei iar ei, la rândul lor, deşi inconştient, îşi doresc să se potrivească cu ceea ce gândeşti. Cum te poziţionezi faţă de acest lucru? Este o responsabilitate foarte mare pe care o ai în calitate de terapeut.

Hellinger: Dar hai să ne uităm la asta din alt unghi. Dacă am dubii şi ezit, şi acestea vor fi transferate. Şi atunci apare întrebarea: ce este mai bine? Când lucrez trebuie să am încredere în reprezentanţi. Şi totuşi nu trebuie să renunţ nici la percepţiile mele. Este important să înţelegi că percepţia directă sau conştientizarea aduc cu sine

o experienţă particulară. Când cineva devine conştient de ceva, dar acel lucru îl face să exprime o îndoială sau o obiecţie, chiar dacă asta se întâmplă doar în interiorul lui, atunci conştientizarea dispare. Conştientizarea nu tolerează obiecţiile sau opoziţia.

Un alt aspect de luat în considerare este că atunci când lucrez cu un grup terapeutic lucrez cu toţi participanţii în acelaşi timp. Dacă lucrez cu respect şi iubire pentru client şi cu bunăvoinţă pentru găsirea unei soluţii, atunci îmi pun toată încrederea în faptul că din energiile noastre combinate şi din energia câmpului, va apărea o soluţie. În acest context, dacă aş influenţa pe cineva, ar trebui să fie grupul ca întreg, în cazul în care o astfel de alterare a procesului ar putea să apară. Totuşi, întrebarea ta arată faptul că mulţi participanţi de aici se bazează pe ei înşişi şi sunt independenţi. Dacă ar fi să greşesc sau să comit o greşeală, ea ar fi observată de altcineva şi corectată. Nu am încredere doar în percepţiile mele, ci şi în cele ale participanţilor care văd desfăşurându-se în faţa lor aceeaşi situaţie ca şi mine.

Tipare ale gândirii şi destinului

Rupert Sheldrake a descris în cărţile sale caracteristicile şi efectele câmpurilor morfogenetice, adică a acelor câmpuri de energie care definesc diferitele structuri. El mi-a spus că, cu constelaţiile de familie, o persoană poate fi

martor al unui câmp morfogenetic la prima mână.

Uneori reflectez dacă observaţiile lui pot găsi şi o altă aplicare. Poate că tipare specifice de gândire definesc un grup până la limita la care ele ajung, de fapt, să restrângă posibilitatea apariţiei unor noi insight-uri. Poate că anumite comportamente proprii unei familii constituie de asemenea tipare care ajung să formeze câmpul morfogenetic al acelei familii. Dacă, de exemplu, cineva s-a sinucis, atunci uneori ce urmează este că cineva, într-o generaţie viitoare, de asemenea, se va sinucide. Acest lucru nu se întâmplă doar pentru că vor să-l urmeze pe acel membru al familiei. Un tipar s-a creat şi acţiunea de sinucidere este comisă în concordanţă cu acest tipar creat, mai degrabă decât datorită unei intenţii (cât de subconştientă ar putea fi ea) de a-l urma pe celălalt.

Sheldrake a observat cum, pe măsură ce este format un nou cristal, forma sa nu este încă predeterminată. Totuşi, când un al doilea cristal se formează din primul, el se modelează pe tiparul acestuia. Experienţa arată că, există deja la acest moment o memorie a cristalului iniţial. Câmpul morfogenetic pare a avea memorie. Prin urmare, următorul cristal se va dezvolta, după toate probabilităţile, pe modelul celui dintâi. Dacă acest lucru se repetă de suficient de multe ori, un tipar fix este stabilit. Poate că şi tiparele destinului se reproduc în acelaşi mod.

Întreruperea tiparului

Recunoaşterea şi ruperea unui astfel de tipar cere curajul de a adopta ceva nou. Întreruperea cu succes a tiparului reprezintă o realizare specială. Acest lucru nu se va întâmpla prin simpla acceptare, ca atare, a propriului destin. Acea persoană va trebui să se dea cu un pas în spate. În loc să se lase dusă de curent, persoana respectivă va trebui să se caţere pe ţărm şi să privească râul până când îi va înţelege cursul, îi va recunoaşte potenţialul şi va decide ce este de făcut.

Lumină şi întuneric

Familia are o memorie dincolo de amintirile ei. Ceea ce iese la lumină din această memorie este un dar. Dar, nu totul iese la lumină. Ceea ce îi este esenţial, esenţa ei, rămâne ascunsă privirilor noastre, de exemplu originea şi scopul ei. Putem folosi ceea ce este dezvăluit, dar nu îl putem deţine şi nici nu putem merge mai departe decât ceea ce ni se arată.

Ceea ce iese la lumină nu divulgă tot ceea ce este ascuns şi protejat. Lucrurile ne sunt dezvăluite în anumite limite. Iar opiniile noastre adesea se interpun, punând în umbră ceea ce a ieşit la suprafaţă. O opinie, imediat ce s-a format, ne constrânge să rămânem subiectivi şi asta stă în calea cunoaşterii.

Dacă ne centrăm atunci când lucrăm, atunci ne focalizăm nu numai pe ceea ce este vizibil, ci şi pe ceea ce a rămas ascuns. Avem respect atât

pentru ceea ce ne este revelat, cât şi pentru ceea ce rămâne umbrit. Le acceptăm pe amândouă, esenţa vizibilului şi esenţa ascunsului. Şi cu toate astea, modul acesta de lucru nu este limitat la sau de ceea ce este în prim plan, cum ar fi nevoia de a vindeca o suferinţă. Merge dincolo de asta. Şi în acest fel, demersul este calitativ diferit de psihoterapie.

Maestru şi discipol

Hellinger: Un maestru nu a fost niciodată discipol, şi un discipol nu va fi niciodată maestru.

Ştiţi de ce? Un maestru priveşte, prin urmare nu are nevoie să înveţe, şi un discipol urmează, prin urmare, nu are nevoie să privească.

Participant: Asta-i o glumă. Hellinger: Aşa spune nebunul.

Participant: Ceea ce afirmaţi contrazice multe şcoli spirituale.

Hellinger: Asta nu mă priveşte.

Participant: Nu am spus că ar trebui să vă privească, dar contrazice multe şcoli ale gândirii.

Hellinger: Sunt conştient de asta. Dar dacă observi discipolii, atunci observi că mulţi dintre ei sunt o ruşine pentru maeştrii lor.

Insight şi iluminare

Nimeni nu poate scurta calea prin care se ajunge la înţelegere şi nici nu o poate face mai uşoară. Curăţenia interioară care ne pregăteşte pentru această călătorie, nu poate fi făcută să fie mai uşoară, şi nu există scurtături.

Noaptea întunecată a sufletului

Aş vrea să spun câte ceva despre „noaptea întunecată a sufletului”. Este foarte la modă astăzi să faci un pelerinaj în Est, pentru a găsi înţelepciune şi iluminare. Şi cu siguranţă găsim ceva măreţ în Est. Dar şi noi cei din Vest avem o tradiţie spirituală extraordinară, dar care abia dacă mai este recunoscută. Oamenii s-au înstrăinat de ea.

Cei mai mari mistici vestici descriu trei căi. Prima este purificarea, a doua este iluminarea şi a treia este devenirea una cu Dumnezeu. Dar angajamentul pentru purificare este esenţial aici.

Calea purificării culminează cu noaptea întunecată a sufletului. Aceasta este imaginea Sfântului Ioan al Crucii. Noaptea întunecată a sufletului înseamnă că renunţ la orice tip de cunoaştere. Poate însemna de exemplu, să renunţ la nevoia de a cunoaşte motivele pentru care se întâmplă lucrurile sau secretele acestei lumi sau natura lui Dumnezeu. Cere o renunţare totală, purificarea extremă. Atunci cineva devine vid.

În Taoism există o imagine a „vidului gol”. Este acolo. Şi totuşi, când păşeşti în vidul gol şi te confrunţi cu noaptea sufletului – dorind să ştii tot mai puţin, să citeşti tot mai puţin, să te îngrijorezi tot mai puţin – şi devii total centrat, atunci este posibil ca ceva să se întâmple dintr-odată pentru tine, fără să fie nevoie ca tu să faci ceva. Rămâi nemişcat şi devii nemişcarea, în rezonanţă cu ceva

mai mare.

Atunci, insight-uri profunde ies la suprafaţă. Ele rezultă din noaptea sufletului. Noaptea sufletului cere de asemenea de la noi uitare spirituală. Cere, de exemplu, să ne uităm originile şi istoria noastră personală de viaţă.

Încerc să arăt această simplicitate în mod constant – dorinţa de a nu şti nimic sau de a şti puţin. Când cineva este centrat, imediat remarcă ceea ce este esenţial. Apoi am nevoie doar de minime informaţii pentru a vedea ceea ce este esenţial. Pentru a ajunge la acest rezultat este nevoie doar de acest simplu proces de centrare.

Mai jos găsiţi un text scurt adaptat din cartea „Despre viaţă şi alte paradoxuri” cu ajutorul căruia clarific aceste concepte.

Înţelepciune

Omul înţelept acceptă lumea aşa cum este

Fără frică şi fără intenţii.

El este împăcat cu efemeritatea lucrurilor

Şi nu are nicio ambiţie pentru a trece peste ceea ce sfârşeşte cu moarte.

Viziunea lui este atotcuprinzătoare

Pentru că el consimte

Şi intervine doar atât cât îi permite viaţa. El distinge clar ce funcţionează şi ce nu Pentru că este lipsit de intenţii.

Înţelepciunea este fructul disciplinei şi practicii îndelungate

Dar acela care o deţine se disciplinează fără

efort.

Înţelepciunea găseşte calea şi-şi atinge scopul

Nu pentru că cercetează ci pentru că ea creşte.

Despre emoţii

Introducere

Există emoţii care duc la conştientizare şi emoţii care împiedică conştientizarea. Există emoţii care fac posibilă o soluţie, de exemplu iubirea, şi emoţii care împiedică o soluţie, de exemplu ura. Deci, este vital să le diferenţiem.

Diferenţierea emoţiilor

Emoţiile pot fi împărţite în patru tipuri:

Primul tip îl numesc emoţiile primare, care apar dintr-o situaţie imediată şi răspund acelei situaţii. Când o mamă moare şi copilul ei este copleşit de durere şi suspină cu amărăciune, aceea este o emoţie primară. E adecvată situaţiei. Emoţiile primare sunt adesea foarte intense, dar nu durează prea mult. În clipa în care cineva se lasă cuprins de ele, manifestarea lor încetează şi persoana trece peste, emoţiile se sfârşesc. Emoţiile primare sunt de asemenea conştiente şi direcţionate către exterior. De exemplu, când copilul plânge de durere, el plânge cu ochii deschişi. El se uită la mama lui moartă şi suspină cu ochii deschişi.

Dacă o persoană închide ochii, ea experimentează alt tip de emoţii, de regulă, emoţii

secundare. Emoţiile secundare sunt un substitut pentru intensitatea emoţiilor primare. Unii se hrănesc cu emoţii secundare. Şi individul nu se desprinde de ele, pentru că ele sunt un mecanism de apărare împotriva acţiunii. Deci terapeutul nu trebuie să cedeze în faţa emoţiilor secundare. Imediat ce cedează în faţa acestor emoţii, clientul îi va demonstra că nu poate fi ajutat. Emoţiile secundare împiedică acţiunea. Voi lucra cu clientul numai când şi-a depăşit emoţiile secundare şi s-a întors la cele primare.

O emoţie primară nu te face să te simţi stânjenit; ceilalţi sunt capabili să empatizeze cu tine şi s-o împărtăşească. Această empatie ne face să ne simţim mai puternici. Chiar dacă empatizăm cu situaţia altei persoane, nu pierdem nimic de la noi. În mod contrar, în faţa unei persoane care manifestă emoţii secundare ne simţim neajutoraţi, chiar iritaţi. Ne simţim folosiţi. Emoţiile secundare caută să obţină atenţia, în timp ce emoţiile primare nu. Emoţiile primare ne implică într-o situaţie în care empatizăm, dar în acelaşi timp rămânem centraţi. Cu emoţiile secundare se întâmplă invers. Din acest motiv, este important să amintesc că nu este bine să interveniţi atunci când ele se manifestă. Ochii închişi sunt cel mai clar indicator că avem de-a face cu emoţii secundare.

Sursa emoţiilor secundare este o imagine interioară, nu realitatea. Pentru a putea ţese pe marginea acestei imagini, este nevoie ca persoana

să închidă ochii. Cerând persoanei să-şi deschidă ochii, o ajutăm să iasă din emoţiile secundare. I s-ar putea spune, spre exemplu, „Uită-te la mine!” Dintr-odată se dezmeticeşte şi începe să simtă emoţiile primare. Efectul este, de obicei, complet diferit. Adesea persoana începe să râdă în loc să plângă sau devine tristă în loc să se înfurie.

Al treilea tip sunt emoţiile pe care le preluăm de la alţii, care rezultă, de exemplu, prin identificarea cu o altă persoană din sistem. Acest lucru este vizibil destul de des în constelaţiile de familie. Cineva este eliberat de aceste emoţii doar atunci când îi devine clar de la cine sau pentru cine le-a preluat. În marea majoritatea a cazurilor ele sunt dictate de iubirea primară. Cineva devine capabil să simtă acest lucru doar atunci când înţelege identificarea. Identificarea împiedică clientul să vadă cu adevărat persoana cu care este identificat. Această persoană nu poate fi văzută ca fiind o entitate diferită. Identificarea obligă clientul să simtă că este la fel ca acea persoană. Cu alte cuvinte, dacă am fost identificat cu fratele tatălui, o să mă simt ca el. Nu pot să fac o diferenţiere între mine şi el pentru că, fiind identificat, eu sunt el. Dar imediat ce el stă în faţa mea, sunt capabil să-l privesc, să-l preţuiesc şi să-l iubesc ca pe unchiul meu. În acest fel, identificarea poate fi ridicată.

Al patrulea tip sunt meta-sentimentele sau sentimentele existenţiale. Ele sunt sentimente

superioare, fără emoţionalitate. Ele sunt motivaţie şi forţă pură de a acţiona. Cineva ar putea părea lipsit de sentimente în timp ce este doar centrat în totalitate. Când cineva se confruntă cu o situaţie provocatoare are nevoie să atingă acest nivel. În munca de constelaţii avem, uneori, contact cu destine tulburătoare, care ne pot copleşi din toate punctele de vedere, prin intermediul afinităţilor şi amintirilor noastre personale. Acest fapt este de înţeles pe deplin, este omenesc, umil şi bun. Cu toate acestea, terapeutul trebuie să facă un pas în spate şi tocmai asta îi permite să meargă la nivelul următor. El se deschide spre marele tot şi permite ca de acolo să vină o soluţie bună. Pentru aceasta, el trebuie să rămână centrat. El nu trebuie să se lase pradă sentimentelor. Este important ca el să se situeze deasupra sentimentelor. Dar nu este nimic dezonorant dacă îi dau lacrimile.

Cuvântul „meta” înseamnă superior în sensul că cineva merge „deasupra”, la un nivel superior. O imagine reprezentativă ar fi aceea a căţărării pe un munte, în locul rămânerii „jos” în zgomotul şi forfota traficului. De pe munte poţi avea o privire de ansamblu, fiind, în acelaşi timp, singur. Şi nu este în mod personal conectat. Aceasta este o imagine care ar putea fi folositoare.

Celebrul Milton Erikson îşi imagina adesea în timp ce lucra, că este suspendat de tavan, uitându-se de deasupra la client. În acest fel el putea deţine şi menţine o privire de ansamblu.

Este o modalitate de a accede la meta-nivel.

Acest lucru poate fi făcut şi altfel, prin retragerea în „vidul gol”, în acel loc în care ne simţim complet centraţi. Din punctul „vidului gol” eşti profund conectat la câmpul de forţă al celuilalt şi poţi fi eficient chiar şi dacă nu întreprinzi nimic. Aceasta este o imagine alternativă. Nu trebuie să vă bazaţi însă doar pe imagini. Poţi să simţi ce ajută cel mai mult şi faci foarte mult bine prin efectul pe care îl ai.

Participant: Am tot văzut în constelaţii care este diferenţa între emoţiile primare şi emoţiile secundare, dar aş vrea să înţeleg mai bine ceea ce aţi afirmat despre meta-sentimente. Am impresia că felul în care lucraţi are legătură cu aceste sentimente.

Hellinger: Din lucrul în constelaţii reiese clar că atunci când o persoană vorbeşte cu voce normală, sentimentele sunt cele mai puternice. Cu alte cuvinte: când vorbeşti cu o voce normală din adâncul fiinţei tale, acele sentimente sunt cele mai puternice. Terapeutul bine informat rezistă în faţa izbucnirilor emoţionale şi le domoleşte prin simplul fapt de a cere clientului să vorbească normal, folosind o voce normală. Când apar emoţii foarte puternice, cer clientului să le experimenteze fără să scoată un sunet, fără cuvinte, doar respirând profund. Acest fapt permite emoţiilor să meargă mai adânc decât dacă clientul ţipă. Există însă situaţii în care emoţiile

ies la suprafaţă puternic, ca un ţipăt primar. Asta este însă ceva diferit. Un asemenea ţipăt îţi trece prin şira spinării.

Meta-sentimentele

Există sentimente pe care mă bazez complet. Ele au anumite particularităţi. Sunt fără emoţionalitate, complet clare. Le numesc meta-sentimente. Curajul, smerenia, înţelepciunea toate fac parte din această categorie. Înţelepciune înseamnă să pot stabili dacă ceva este posibil sau nu. Pot să văd această diferenţiere pentru că sunt în rezonanţă cu ceva mai mare. Este asemănător armoniei experimentate de cineva care înoată într-un râu liniştit. Cel mai mic curent este perceptibil. Sau dacă cineva este într-o barcă şi pânzele sunt deschise, şi cea mai mică pală de vânt se face simţită. Meta-sentimentele sunt în rezonanţă cu ceva sau cineva. Un terapeut lucrează cu acest tip de sentimente.

Înţelegerea a ceea ce este sau nu posibil este mult mai dificilă atunci când cineva îşi doreşte ceva care nu este în rezonanţă cu viaţa sa. Pe de cealaltă parte, poate fi posibil ca unei persoane să nu-i fie clar ce este posibil, pentru că este cuprinsă de sentimente care nu-i aparţin. Ele pot aparţine familiei ei de origine.

Meta-sentimentele au calitatea de a permite detaşarea. Nimic nu este dificil, nimic nu este dramatic. Ele sunt complet ne-asumante. Poţi ajunge în acest loc dacă te eliberezi de propriile

încurcături sistemice. În constelaţiile de familie este foarte uşor să vezi cum se poate face la acest lucru.

Multe sentimente îşi au sălaşul în conştiinţă. Conştiinţa înseamnă că mă ghidez în funcţie de ceea ce îmi garantează dreptul de a aparţine familiei mele. Am o conştiinţă bună dacă accept sistemul de valori al familiei mele. Am o conştiinţă rea când sunt neliniştit pentru că mi-e frică să nu-mi pierd dreptul de a aparţine familiei mele. Dacă cineva este cuprins de această nelinişte, el nu mai poate simţi mişcările subtile ale meta-sentimentelor. Un copil, spre exemplu, nu este capabil să simtă astfel de nuanţe din cauza dependenţei sale fizice şi emoţionale.

Furie, disperare, iubire

Trăirile puternice, precum furia, apar atunci când o mişcare timpurie către părintele iubit a fost întreruptă, şi copilul nu a putut merge mai departe. Această furie protejează copilul de durerea iubirii. Ea poate fi înţeleasă ca fiind cealaltă faţă a iubirii.

Dacă aş permite exprimarea acestei furii, n-aş face altceva decât să recreez ceea ce s-a întâmplat în trecut. Totuşi, mişcarea către părinte a fost şi este încă întreruptă. Lăsând să iasă la suprafaţă această furie, experienţa este repetată, dar nu este rezolvată.

Această furie creează iluzia de a fi deasupra părintelui tău. În cadrul unei astfel de explozii

emoţionale, persoana poate exprima interior către mama sau tatăl său următorul mesaj: Te voi ucide. La început persoana se va simţi ca şi cum a făcut-o deja, iar ulterior ea poate simţi o oarecare satisfacţie, ca şi cum ar fi realizat ceva. Dar absolut nimic nu este câştigat prin această explozie. De fapt, copiii se pedepsesc pe ei înşişi pentru aceste emoţii.

În terapie, când cineva doreşte să devină furios în acest fel, îl opresc. Este un mecanism de apărare. Dacă nu-i este permis clientului să-şi manifeste furia, atunci el devine capabil să intre în contact cu ceea ce se află dincolo de ea, şi anume iubire şi durere. Emoţiile iubirii şi durerii merg împreună. Iubirea este mult mai dureroasă decât furia. Este cea mai dureroasă dintre toate, pentru că este simţită împreună cu sentimentul unei totale neputinţe. Când îmi exprim furia, îmi neg neputinţa. Nu sunt conştient de ea.

Fraza vindecătoare care trebuie rostită în aceste momente este: „Te rog”. Puteţi simţi forţa din spatele său, în comparaţie cu o ieşire de furie? „Tati, te rog”.

„Mami, te rog”. Câtă forţă stă în puterea acestor cuvinte şi câtă durere!

Există situaţii în care copilul se simte golit, poate din cauză că a fost lăsat să aştepte undeva, din greşeală. Atunci copilul se simte părăsit. Când permit unor astfel de emoţii să se manifeste în terapie, asta are un efect benefic. Ele nu sunt un

mecanism de protecţie împotriva dezolării simţite, ci corespund exact situaţiei care s-a întâmplat. De aceea ajută.

Ura

Ura leagă victima de agresor. Victima se eliberează de agresor atunci când se retrage. Atunci când face acest lucru, victima redă agresorului responsabilitatea propriului suflet şi a propriului destin.

Este o formă de respect. În acest mod victima se eliberează. Retragerea din faţa agresorului şi a faptei sale dă forţă. Şi din a fi victimă, o persoană devine capabilă să acţioneze. Totuşi, aceia care se indignează şi, în consecinţă, persecută la rândul lor, aceia care sunt moralişti şi inocenţi, sunt cei mai răi dintre răufăcători. Fanteziile lor violente sunt uneori mai rele decât fapta agresorului.

Suf letul

Introducere

În acest capitol discut atât despre suflet, cât şi despre *influenţa lui, dintr-o multitudine de puncte de vedere. Dimensiunile sufletului care sunt luate în calcul*: *sufletul individului, sufletul familiei şi marele suflet. Sunt descrise legile care se regăsesc la aceste dimensiuni şi capitolul arată ce putem extrage din aceste descrieri pentru a ne fi de folos în viaţă şi în psihoterapie*.

Extensia sufletului

Participant: Aş vrea să vă întreb cum înţelegeţi dvs, sufletul? Am impresia că plasaţi

sufletul unei persoane în faţa acelei persoane. Eu aveam impresia că sufletul şi persoana sunt o unitate.

Hellinger: Ce înseamnă în acest caz înţelegere? Ca şi cum cineva ar putea să înţeleagă natura sufletului cu mintea. Putem vedea efectele sufletului. O familie sau un clan au un suflet comun, un centru comun care ghidează întregul grup, nu numai individul. Individul este, ca să spunem aşa, parte a sufletului.

Unii au pretins sufletul ca pe un bun personal şi-i spun „sufletul meu”. Asta se întâmplă, de exemplu, în creştinism. În Scripturi găsim ideea că sufletul trebuie salvat şi că sufletul este în posesia omului, care poate să-l ia cu sine în Rai. Este o concepţie stranie să crezi că sufletul este în posesia ta. Este ca şi cum am trage în interiorul nostru plenitudinea de a fi şi am ţine-o captivă în corpul nostru. Sufletul ar fi astfel captiv şi atunci totul ar depinde de sufletul pe care cineva îl are.

Aceasta este o răspundere enormă pentru individ. Când o persoană este bolnavă, de exemplu, plasează sufletului responsabilitatea de a se vindeca.

Şi, în consecinţă, are doar puţin spaţiu de manevră, nimic nu se schimbă şi atunci persoana devine paralizată. V-ar fi de folos să răspundeţi la întrebarea: ce anume face sufletul să se deschidă şi ce-l limitează? Orice extinde sufletul are un efect benefic. Sufletul se extinde când cineva îi

permite să se mişte spre ce vrea el, spre exemplu, către familie. Aceasta este doar una dintre posibilele sale mişcări. Cu cât o persoană se lasă, cu atât sufletul se va extinde mai mult.

Sufletul are dimensiuni variate. Am descris aceste dimensiuni într-un poem intitulat:

Calea

Un fiu s-a dus să-şi viziteze tatăl şi i-a cerut:

„Tată, dă-mi binecuvântarea ta înainte să-ţi sosească ceasul”.

Tatăl a răspuns:

„Binecuvântarea mea pentru tine va consta în aceea că te voi însoţi câţiva paşi pe calea cunoaşterii”.

În ziua următoare ei au urcat din valea lor strâmtă un munte înalt.

Când au ajuns în vârf seara începea să mijească dar tărâmul până dincolo de orizont era aşternut în faţa privirii lor.

Apoi soarele a apus în toată splendoarea sa. A căzut noaptea.

Şi, acum, în întuneric au început să vadă stelele”.

Legile sufletului

Fiecare familie are un suflet comun şi o conştiinţă comună. Acest suflet şi această conştiinţă sunt ghidate de trei legi nescrise.

Prima: Fiecare individ dintr-un sistem are un drept egal cu toţi ceilalţi de a aparţine. Şi asta este valabil atât pentru cei vii cât şi pentru cei

morţi. Când unui individ i se neagă dreptul de a aparţine, de exemplu din cauza unei judecăţi de tipul: „Este un ticălos” sau „Este un alcoolic” sau „A avut un copil în afara căsătoriei” sau orice altceva se poate spune despre cineva, efectul este mereu acelaşi. Anumiţi membri ai familiei sau ai clanului se simt superiori şi pretind că ei au mai mult drept să aparţină, pentru că ei sunt persoane mai bune. Dar sufletul familiei nu distinge între bine şi rău în felul acesta. Pentru că aşa numitul rău nu este altceva decât o altă faţetă a multiplicităţii din care binele îşi extrage forţa. În lipsa răului nu există bine. O persoană care este extraordinar de bună, în realitate este teribilă. Sau cineva care se consideră perfect, este de asemenea destul de teribil. Şi o astfel de persoană este, de asemenea, periculoasă. Aceia care se consideră pe ei înşişi ca fiind persoane mai bune sunt periculoşi. În compania oamenilor care se consideră ca fiind obişnuiţi, te simţi împăcat şi simţi că aparţii.

Când îi este negat cuiva dreptul egal de a aparţine unei familii sau unui clan, sufletul familiei sau conştiinţa familiei va încerca să re-echilibreze această situaţie şi să restabilească ordinea într-un fel sau altul. Aceasta este a doua lege, şi priveşte atât sufletul familiei, cât şi conştiinţa acesteia. Rezultă de fapt din prima lege, astfel: o persoană născută mai târziu se va identifica cu un membru al familiei, care s-a născut înainte şi care a fost

exclus, dar această persoană nu este conştientă de identificare. Ea reprezintă acel membru al familiei, pentru a restabili ordinea şi a face dreptate în termenii conştiinţei de familie. Astfel, această persoană născută mai târziu, suferă în acelaşi fel, are aceleaşi emoţii şi devine asemenea celui exclus. Se identifică cu el. Din cauza acestei identificări, sistemul trebuie să se repoziţioneze în ceea ce priveşte binele şi răul.

Soluţia pentru persoana identificată ar fi să onoreze persoana exclusă din familie, asta înseamnă, să-i dea acesteia un loc în inima sa.

Se întâmplă de asemenea, ca cineva să fie exclus sau uitat pentru că soarta sa a fost una prea înfricoşătoare, de exemplu, când o femeie a murit dând naştere unui copil. Ea trebuie să fie primită în memoria familiei şi inclusă în sistem astfel încât să nu fie nevoie ca vreun descendent să se identifice cu ea. Apoi, fiecare are şansa de a se simţi din nou împăcat.

Deci, ca să reamintesc, primele două legi ale iubirii sunt: fiecare are dreptul egal de a aparţine şi sistemul va re-echilibra un dreptul refuzat de a aparţine.

A treia lege se referă la faptul că cei care au apărut mai devreme în sistem au întâietate faţă de cei care au apărut mai târziu. Sufletul familiei şi conştiinţa familiei protejează drepturile celor care au venit primii şi le sacrifică pe ale celor care au venit mai târziu, în scopul ce a echilibra lucrurile.

Când statutul celor care au venit mai devreme este recunoscut, atunci cei care au apărut mai târziu sunt liberi.

Boala şi sufletul

Din experienţa mea, anumite întâmplări, de exemplu separarea prematură a unui copil de mamă sau un accident care pune viaţa în pericol, nu numai că afectează ulterior sufletul, dar lasă urme şi în corp. Una dintre modalităţile de a ajuta este aceea de a aduce la suprafaţă situaţia care a afectat anterior sufletul li a lăsat amprente asupra corpului. Poate fi privită din nou şi individul se poate împăca cu această situaţie, dacă acceptă ceea ce s-a întâmplat.

Atunci individul caută o eliberare sau o vindecare a corpului în rezonanţă cu destinul său.

Boala, sufletul şi „Eul”.

Când ceva s-a întâmplat în familia de origine a clientului şi asta are consecinţe fizice care duc la boală sau care contribuie la apariţia unei boli, sufletul stăpâneşte situaţia dintr-un anumit punct de vedere, dar unul ciudat, deoarece sufletul are ca scop iubirea. În adâncul sufletului lucrează iubirea. Efectul sufletului şi al acestei iubiri sunt adesea eclipsate şi date la o parte de „Eu”.

Unii oameni fac eforturi de vindecare care lucrează la nivelul sufletului şi al corpului, dar nu ca o interacţiune între corp şi suflet, ci ca o interacţiune a corpului cu „Eul”. Ei îşi doresc să ajute vindecarea prin tratarea psihicului ca

entitate, pe lângă tratamentului cu medicamente. Dar asta nu face dreptate sufletului.

Sufletul uneori îşi doreşte să fie bolnav, chiar dacă „Eul” a decis altceva. Pentru că, pentru suflet, sănătatea nu este bunul cel mai de preţ. Uneori nici viaţa nu este bunul cel mai de preţ. Sufletul este conectat cu ceva mult mai adânc. Şi asta trebuie să iasă la lumină. Când cineva este în acest contact profund, efectul asupra corpului este unul nebănuit.

Iată un exemplu. Cu puţin timp în urmă am văzut la televizor un documentar despre o vindecare spontană de cancer. O clinică din Germania, specializată în cercetarea cazurilor de vindecare spontană, a prezentat cazul unui bărbat care se afla în faza terminală a bolii. Chirurgii care l-au operat, au realizat brusc, că din punct de vedere medical nu mai pot face nimic pentru el. Ei l-au „închis” şi apoi l-au externat. Bărbatul a înţeles că viaţa i se apropia de sfârşit. El s-a apucat împreună cu soţia să-şi facă testamentul. După ce a terminat de scris testamentul, a simţit ca o scuturătură în corpul său. După acest eveniment se pare că toate celulele canceroase au dispărut.

Concluzia pe care am tras-o vine din experienţa mea, şi este ceva ce văd frecvent. Bărbatul a devenit rezonant cu moartea, cu destinul şi cu sfârşitul său, cu esenţa primară din care viaţa provine şi la care se întoarce. Din acest

„a fi în rezonanţă” a provenit o forţă vindecătoare.

Vreau să scot în evidenţă aici că nu lucrez în aşa fel încât să mă ridic deasupra destinului sau mişcărilor sufletului, şi nu încerc să vindec pe nimeni. Sunt în armonie cu mişcările sufletului şi sper să reconciliez persoanele care sunt foarte bolnave cu propriul destin şi cu aceste mişcări profunde.

Avem o imagine foarte ciudată asupra sufletului. Unii consideră că mai întâi avem un corp pe care sufletul îl animă, aşa cum este scris în Biblie. Apoi, când murim, sufletul iese din corp odată cu ultima noastră respiraţie.

Dar, dacă te uiţi mai atent, constaţi că o persoană apare datorită faptului că două celule însufleţite s-au împreunat. Corpul are suflet chiar de la bun început. Nu sufletul este cel care îi dă viaţă. Sufletul exista cu mult înainte.

Corpul este o parte a unui lanţ lung făcut de toţi cei care au existat înaintea ta şi a celor care vor veni după tine, a acelora care au fost şi a acelora care sunt, existând de-a lungul lui. Sufletul este de asemenea conectat la toţi aceştia.

Sufletul influenţează corpul într-o manieră atotştiutoare şi unificatoare, deşi în mare parte dincolo de conştienţa noastră. Şi depăşeşte de departe corpul nostru. El se află într-un schimb vibrant cu mediul, altfel nu ar exista un metabolism al materiei şi nici procreaţie.

Sufletul nu numai că ne depăşeşte în acest

fel, dar ajunge, de asemenea, dincolo de familia noastră şi ne conectează şi cu membrii din afara familiei noastre şi dincolo de asta, cu clanul nostru şi grupul de rude, în sens mai larg. Aşa cum sufletul unifică corpul în interiorul limitelor lui, la fel sufletul unifică familia în interiorul limitelor ei.

„Familia” are limite. S-ar putea spune că sufletul include persoana în acest cerc închis şi că o conectează sau nu cu alţi membri ai familiei. Numai anumite persoane sunt incluse, în principal fraţi, părinţi, fraţii părinţilor, bunicii, uneori unul sau mai mulţi dintre străbunici şi persoanele care prin dispariţia lor au făcut loc pentru apariţia altor membri în familie. Deci cercul poate include, de asemenea, şi membri din trecut ai familiei. Sufletul familiei poate cuprinde membri din patru, cinci şi chiar şase generaţii dinainte sau mai mult. Dacă unul dintre ei a avut în mod special un destin dificil, efectele îşi pun amprenta asupra mai multor generaţii. Devine atunci destul de clar că, în termeni de familie, atât viii cât şi morţii formează o unitate. Ei sunt toţi uniţi unii cu alţii. Şi cu toate acestea, sufletul trece dincolo de familie şi este conectat şi cu alte grupuri şi cu lumea ca întreg. Deci, sufletul despre care vorbesc este o parte provenită din marele suflet. În marele suflet, toate distincţiile cum ar fi tânăr sau bătrân, mare sau mic, viu sau mort sunt anulate şi-n acelaşi timp unificate.

Totuşi, există o anumită parte a sufletului

care poate fi distinctă faţă de corp, familie şi chiar de marele suflet. Această parte o numim „Eu”. Multe dintre tulburările psihosomatice provin din acesta. Dar „Eul” poate alege să se supună corpului, familiei sau marelui suflet, permiţând astfel vindecarea. Experimentăm acest act de supunere ca smerenie. Opusul acesteia este trufia. Aceia care trăiesc în trufie vor întâmpina piedici, iar aceia care vor trăi în smerenie vor fi sprijiniţi.

Dimensiunile sufletului

Indiferent ce facem, sufletul are legătură cu acel lucru. Uneori facem ceva rău – sufletul are un rol în asta. Alteori facem ceva bun – sufletul are un rol în asta; uneori facem ceva lipsit de sens şi de asemenea, sufletul are un rol în asta; alteori facem ceva ce aduce pace şi pune în armonie lucruri contrare, şi sufletul are un rol şi în asta. Acestea sunt dimensiunile sufletului.

Ce este sufletul? În primul rând trebuie să renunţăm la ideea preluată din Vest cum că avem un suflet, un suflet personal care ne aparţine şi pentru care putem dobândi mântuirea sau nemurirea. Asta este o imagine occidentală despre suflet. Şi îşi are sorgintea din vremurile străvechi ale lui Platon.

Experienţa din constelaţiile de familie arată o imagine diferită despre suflet. Arată că noi suntem parte din marele suflet, cu alte cuvinte, noi nu *avem* un suflet, suntem *în* suflet. Acest suflet se manifestă de la sine în două moduri. Înainte de

toate, oferă senzaţia întregului. Conectează tot ce aparţine corpului nostru într-o unitate. Din acest punct de vedere sufletul aparţine corpului – ca principiu unificator. În al doilea rând, sufletul ne ghidează. Ne ghidează corpul şi viaţa. În ce fel, nu ştim. Sufletul este astfel principiul care ne ghidează, ceva care unifică şi hotărăşte.

Putem observa în familie, într-un sens mai larg, că un suflet comun este în funcţiune. El se arată de la sine în constelaţii. Membrii de familie sunt cu toţii ghidaţi de ceva care merge dincolo de individ şi cu toate acestea îi conectează pe toţi într-o unitate. Poate fi numit sufletul familiei. Reprezintă o dimensiune a marelui suflet. Dar asta nu este totul. Sufletul trece întotdeauna dincolo de tot ce există. Asta înseamnă că, sufletul pe care îl simţim în corpul nostru, sufletul care ne mişcă, trece, de asemenea, dincolo de noi. Fără suflet nu ar exista niciun schimb cu mediul nostru sau cu alţi oameni.

Doar pentru că sufletul nostru este capabil să fie mai mult decât „noi”, suntem capabili să avem relaţii cu alţii şi suntem capabili, de exemplu, să iubim. Din acest motiv, ceea ce se întâmplă între oameni, de exemplu între un bărbat şi o femeie, poate genera ceva nou. În cazul unei împreunări a unui bărbat cu o femeie în iubire, un nou suflet este creat printr-un copil. Sufletul, prin urmare, este ceva mai mare care ne trece dincolo de noi.

Acum pare că sufletul, cu mişcările sale unice

şi profunde, pătrunde în conştiinţa noastră treptat. La un nivel superficial, iniţiază mişcările conştiinţei colective, şi la acest nivel are un anumit rol care este, de fapt, în contradicţie cu mişcările profunde. Avem nevoie ca sufletul să ne devină conştient la un nivel mai profund. Dar el ni se dezvăluie numai pas cu pas, treptat.

Uneori urmăm sufletul orbeşte şi asta ne pune în pericol. Este important să recunoaştem că şi asta este tot o dimensiune a sufletului. În cartea mea *Adevărul propriu iubirii*, am descris legile iubirii care uneori sunt oarbe şi duc la încâlciri, nefericire şi tristeţe. Totuşi, există alte legi ale iubirii care duc la binecuvântări, fericire şi o viaţă împlinită. O mişcare este oarbă, aşa cum am spus, în timp ce cealaltă este clară.

Ipoteza mea este că sufletul iniţiază ceva în persoană şi eu numesc acest ceva conştiinţă colectivă. Este inconştientă. Această conştiinţă colectivă leagă familia şi membrii grupului de rude unii de ceilalţi. Şi are grijă ca nimeni să nu se piardă. Este o conştiinţă de grup la care toţi participă în mod egal. Este, de asemenea, ca o forţă care îi ghidează pe toţi către un scop comun. În primă instanţă scopul este unul de supravieţuire a grupului. Este motivul pentru care această conştiinţă nu permite ca cineva să fie exclus sau uitat.

Această conştiinţă colectivă este preocupată atât de cei vii cât şi de cei morţi. Prin intermediul

acestei conştiinţe tărâmurile viilor şi ale morţilor devin unificate. De aceea, cei morţi produc un efect asupra celor vii. Şi răzbună orice încălcare, cum este cazul situaţiei în care un membru al familiei este uitat sau exclus. Răzbunarea ia forma situaţiei în care, mai târziu, un membru al familiei va reprezenta persoana exclusă, şi va trăi ca aceasta, făcând ce a făcut aceasta, pentru a aduce în conştiinţă această încălcare. În realitate, ea nu este adusă în conştiinţă din cauză că nu înţelegem ce se întâmplă. Mişcările acestei conştiinţe colective duc doar la repetarea destinului cuiva dintr-o generaţia anterioară. Cu toate acestea cineva este capabil să prevină neajunsurile acestei conştiinţe doar atunci când îi înţelege mişcările, când îi înţelege scopul.

În această conexiune mi se pare că este la mijloc ceva mai mult decât doar sufletul familiei. Mi se pare că există un spaţiu specific, pe care Rupert Sheldrake îl numeşte câmp morfogenetic, pe care îl locuim şi în care ne mişcăm. Este spaţiul în care amintirile sunt păstrate. Sheldrake a observat şi descris acest câmp în domeniul biologiei. El arată că atunci când ceva se dezvoltă într-un loc, putem să găsim acel ceva reprodus în altă parte, pentru că el este păstrat în memoria acelui spaţiu. Chiar şi când vorbim de lumea anorganică, o nouă structură, spre exemplu un cristal, este memorat, astfel că în alt loc, în condiţii similare, acelaşi cristal se poate dezvolta.

Şi asta se aplică şi în cazul obiceiurilor. S-a observat, de exemplu, că pe o insulă japoneză, dintr-odată maimuţele au început să spele cartofii în mare şi că astfel mâncau cartofi săraţi. Nu se mai întâmplase asta nicăieri. Dar la scurt timp după aceea, maimuţe de pe alte insule, au fost observate făcând acelaşi lucru. Şi din asta putem deduce că repetarea unui anumit destin tragic în familie nu este neapărat rezultatul unei încurcături sistemice. Ea poate fi, de asemenea, efectul influenţei unui câmp morfogenetic. Dar şi câmpul morfogenetic este orb. El doar se poate reproduce singur. Cineva nu poate scăpa de el decât dacă intră într-o mişcare nouă care să fie capabilă să treacă dincolo de el. Această „transcendere” este lucrul la care mă refer ca fiind mişcările de profunzime ale sufletului. Ele nu sunt interesate de ceea ce este cunoscut până la acest moment, ci se conectează la o forţă mai mare pe care o numesc marele suflet.

Într-o constelaţie de familie putem observa că reprezentaţii sunt conectaţi la ceva dinafara lor, chiar dacă nu deţin prea multe informaţii. Astfel spus, când cineva se lasă condus de aceste măreţe mişcări ale sufletului, ele îl ghidează către găsirea unei soluţii care conectează pe toată lumea dincolo de sufletul familiei. Aceasta este o mişcare către reconciliere. Când vedem ce se petrece într-o constelaţie, putem observa că aceste mişcări sunt unele domoale.

Sufletul îşi ia timp, pentru că nu simte presiune. Aceste mişcări ale sufletului apar şi se derulează foarte lent. Ele duc la reconciliere, la pace şi conştientizarea faptului că toţi cei care aparţin sunt egali la nivel de suflet.

Există şi cazuri în care aţi remarcat că mişcările reprezentanţilor sunt foarte rapide. Asta înseamnă că ei urmau mişcările conştiinţei personale, dorind o soluţie care să fie în acord cu propria conştiinţă, fără a fi conectaţi la nivelul profund al sufletului. Când asistaţi la asta într-o constelaţie, puteţi observa cine este în contact cu mişcările sufletului şi cine nu a ajuns să simtă această legătură. Această mişcare este dincolo de orice gândire şi dacă i te abandonezi, te va conduce spre o soluţie bună. Când ne confruntăm cu situaţii dificile, ne este de ajutor să putem renunţa la credinţele şi valorile şi la modul nostru de a gândi, concentrându-ne pe atingerea unui alt nivel – pe care îl numesc „vidul gol” – şi avem încredere că mişcările sufletului ne pot ghida. Tot ce are legătură cu o anumită chemare provine din aceste mişcări profunde ale sufletului. Este dincolo de planurile noastre.

Scopul vieţii

Întrebarea – care este scopul vieţii – porneşte de la presupunerea că viaţa nu are un scop în şi prin sine însăşi, ci are nevoie să i se atribuie un scop. Şi cu toate acestea viaţa apare, se desfăşoară şi este valoroasă pur şi simplu pentru

că este, nu datorită a ceva în mod special. Viaţa este valoroasă aşa cum este. O persoană care nu este împăcată îşi va pune această întrebare. Întrebarea nu apare dacă persoana este împăcată cu sine însăşi.

La maturitate sau atunci când ajungem la finele unui proces, această întrebare devine depăşită. Viktor Frankl a fost preocupat de scopul vieţii. Pentru foarte mult timp nu l-am înţeles. Totuşi, recent, Jeffrey Zeig a scris un necrolog despre el în care a pomenit despre una din discuţiile pe care le-a purtat cu Viktor Frankl. Dintr-odată am înţeles că Frankl vorbea despre scop aşa cum eu vorbesc despre „a fi în rezonanţă”. Cel care este în rezonanţă cu viaţa a găsit împlinire. Viaţa este în rezonanţă. Dar adesea „Eul” nu este. „Eul” doar creşte treptat în mişcările vieţii şi doar prin intermediul lor ajunge în rezonanţă cu viaţa. Şi din acest punct întrebarea legată de scopul vieţii devine inutilă.

Gemeni

Aceasta este o afirmaţie a unei doamne doctor al cărei soţ este de asemenea doctor: „Aş vrea să adaug ceva la ceea ce tocmai aţi afirmat. Ultimul nostru copil a avut un geamăn identic. În a şasea lună de sarcină, fratele lui a murit în uter.

Eu şi soţul meu am putut urmări cu ajutorul scanerului cu ultrasunete cum bătăile inimii copilului pe moarte încetineau. Atunci, fratele lui geamăn viu l-a îmbrăţişat şi nu i-a mai dat drumul

decât după ce a murit. Apoi s-a retras complet în cealaltă parte. Pentru mult timp, a stat în linişte, cu greu se întrezărea vreo mişcare. Se putea constata că el era bine şi în viaţă, dar nu s-a mişcat prea mult în lunile ce au urmat. Nici nu a mai crescut, astfel că ne-am temut că nu se va naşte sănătos, pentru că a rămas foarte mic. Cu toate acestea, sarcina a durat mult peste termen, ca să fiu mai precisă patru săptămâni mai mult. Copilul a luat în greutate în ultimele săptămâni până când a ajuns la greutatea normală.

Copilul supravieţuitor nu a ocupat niciun pic spaţiul pe care-l ocupase anterior fratele său. Am putut constata clar acest lucru pentru că sarcina era avansată. Burta mea era strâmbă. Copilul supravieţuitor, poartă astăzi pe lângă numele lui şi prenumele pe care ar fi trebuit să le poarte fratele său".

A fi în serviciul

Am o anumită imagine a sufletului. Imaginea mea este că suntem în el mai degrabă decât că îl posedăm, aşa cum se crede în gândirea curentă. Acest mare suflet, sau orice ar fi el, direcţionează şi preia individul în serviciul său, după cum doreşte. Unii au sarcini plăcute, alţii au sarcini foarte dificile sau grele. Unii au sarcini de vindecare iar alţii de distrugere, sarcini teribile. Toate sunt în serviciul a ceva mai mare. În faţa marelui suflet ele sunt la fel. Nimeni nu rezistă în faţa marelui suflet.

Există unii oameni care cred că lumea le-a fost încredinţată, ca şi cum ar sta în puterea cuiva să distrugă lumea sau să salveze lumea după bunul plac. Toţi aceştia sunt deconectaţi de la cursul vieţii.

Un terapeut faimos, referindu-se la ideea că suntem pironiţi în destinul nostru oricare ar fi el şi oricât de mult l-am înţelege ca pe o misiune personală, afirma: „Fiecare individ găseşte frecvenţa care este potrivită pentru el”. Când a descoperit-o, acest lucru îi aduce mulţumire şi satisfacţie, indiferent care este sarcina lui.

Asta are consecinţe nebănuite asupra atitudinii cu care ne uităm la agresori şi victime. Ei sunt ambii în serviciul marelui suflet, oricât de greu ar fi de acceptat acest lucru. Aşa numiţii „oameni buni” sau aşa numiţii „oameni răi” sunt chemaţi „în serviciu” în acelaşi mod. Această înţelegere face să dispară oricare sentiment de superioritate sau aroganţă. Când cineva este în rezonanţă în acest mod, acea persoană poate respecta pe fiecare şi pe oricine, dar mai presus de toate, pe sine însuşi.

Din acest punct, putem vedea că toate destinele sunt implacabile. I-am spus odată unui prieten, un cunoscut psihanalist: „Hitler a fost trimis de Dumnezeu”. Acesta ar fi o concluzie normală a unei astfel de gândiri. Poate fi dificil de digerat. Şi acest prieten mi-a spus că a citit o carte scrisă de un coleg de cameră de-al lui Hitler.

Cartea se numeşte:

„Prietenul meu Hitler”. Nu am citit-o personal, ştiu doar ce mi-a povestit prietenul meu. În ea se spune că în tinereţe, pe când locuia în Austria, Hitler s-a dus la opera lui Wagner „Rienzi, liderul oamenilor”. După încheierea spectacolului s-a plimbat toată noaptea prin oraş strigând: „Asta este soarta mea”. Şi aşa a fost. A părut implacabilă pentru el.

Când avem această înţelegere, devenim smeriţi şi acceptăm lumea aşa cum este, fără să pretindem s-o îmbunătăţim, ca şi cum marele suflet nu ar aranja lucrurile funcţie de măsura lor. În realitate suntem doar parte din aceste procese măreţe.

Când adopt o astfel de atitudine interioară pot aborda boala, moartea, accidentele şi alte destine grele în mod diferit, fie că sunt persoana afectată, fie că sunt terapeutul care sprijină. Când acţionăm în acord cu lucrurile aşa cum sunt ele, oferind doar ceea ce este permis în relaţiile noastre, şi când suntem conştienţi de propriile limite, atunci putem fi împăcaţi.

* * *

Am convingerea profundă că fiecare slujeşte în acest fel. Nimeni nu se poate ascunde sau nu poate rezista, şi nici măcar nu poate deveni vinovat. Când cineva poartă o vină şi asta este prevăzut în proces. Este greu de crezut, dar când persoana care este vinovată înţelege lucrurile din

această perspectivă şi când îşi acceptă destinul împreună cu consecinţele care au apărut ca urmare a faptei lui – asta este de asemenea parte din proces – abia atunci ea poate intra în rezonanţă. Chiar şi ca persoană vinovată sau care a produs rău. Şi atunci problema responsabilităţii devine inutilă. Nu este în libertatea noastră faptul de a fi buni sau răi. Aşa numita persoană bună are poate parte de un destin mai uşor, dar ea nu este superioară. La un nivel mult mai profund există o înţelegere elementară între oameni. Toţi suntem egali. Toţi suntem în slujba, toţi ne naştem şi ne îndreptăm către moarte. Pot simţi empatie faţă de toţi şi de fiecare atunci când le stau alături. Am compasiune pentru răufăcător, pentru bolnav, pentru cel măreţ. Şi le stau alături. Din acest acord şi simţ al faptului că suntem la fel apare forţa care poate genera un efect bun.

Comemorare la Auschwitz

Participant: În această zi, acum cincizeci de ani, Auschwitz a fost eliberat. Au existat multe victime şi mulţi agresori. Şi acum există mulţi fii, fiice şi nepoţi ai acestora. Şi aceştia la rândul lor vor avea descendenţi. Puteţi să ne spuneţi dacă şi cum se va manifesta acest fapt de-a lungul timpului şi în viaţa şi comportamentul celor care vor urma?

Hellinger: Nu pot răspunde la această întrebare decât cu exemple concrete, reprezentând familia unei astfel de persoane.

Generalităţile nu sunt de folos în acest caz, pentru că diferenţele sunt enorme. Aş vrea să avertizez împotriva agitării voite a trecutului. Altfel viii devin ca morţii şi morţii devin ca viii. Totul este răsturnat cu susul în jos şi asta este împotriva cursului vieţii.

În spatele acuzării publice a agresorilor şi a avertismentelor de a nu da uitării aceste crime astfel încât ele să nu se mai repete în cursul istoriei, stă ideea potrivit căreia ceea ce s-a întâmplat a fost în mâinile noastre, şi în puterea noastră de a fi evitat sau îndreptat. În opinia mea însă, aceasta este o trufie – că astfel de evenimente monumentale cum au fost cele două războaie mondiale ale secolului douăzeci ar fi putut fi evitate, sau că ar putea cineva preveni războaiele viitoare, doar dacă am gândi diferit. Asta este ca şi cum ne-am crede omnipotenţi, asemeni lui Dumnezeu. Şi astfel de percepţii vatămă sufletul.

Mai este ceva de luat în considerare. Având astfel de idei, am putea simţi că suntem persoane mai bune decât agresorii. Cu toate acestea, agresorii înşişi au comis acele abominabile crime pentru că în sufletul lor au simţit că sunt mai buni şi mai merituoşi decât persoanele pe care le-au persecutat. Prin asumarea unei atitudini de superioritate şi acuzându-i, sunt în pericol de a deveni eu însumi asemenea lor, cu alte cuvinte să devin unul din noii persecutori. Şi astfel, acest tip

de gândire este periculos pentru toată lumea.

Acum vorbesc la modul general. În „Scrisorile mele terapeutice”, am remarcat o scrisoare pe care o scrisesem unei femei evreice, care fusese închisă într-un lagăr de concentrare. Dorea să ţină o mică cuvântare cu ocazia zilei în care era comemorată retragerea dreptului de a practica medicina doctorilor evrei din München.

Mi-a trimis o schiţă a prelegerii cu rugămintea de a-mi exprima părerea. Prelegerea sa era plină de acuzaţii. În replică, i-am scris ceva de genul: Este firesc să experimentăm durerea. Când, aşa cum mi s-a întâmplat şi mie recent, cineva vizitează muzeul memorial al victimelor Holocaustului din Ierusalim şi vede fotografiile, plânge. Oamenii stau acolo şi plâng. Dar dacă cineva vine la mine şi îmi spune:

„Da, dar tu eşti neamţ…”, atunci nu mai sunt capabil să plâng. Acuzaţiile împiedică exprimarea durerii. Am trăit ceva similar în cazul Hiroshimei. Acolo oamenii merg la muzeul memorial al victimelor bombei atomice şi este la fel. Oamenii stau în faţa lui, iar lacrimile le curg pe obraji. Şi eu am plâns. Dar dacă cineva ar spune unui vizitator american, „Dar tu eşti american…”, atunci el nu va mai fi capabil să plângă. Aceia care acuză răpesc ceea ce este cu adevărat singurul răspuns potrivit şi anume exprimarea durerii. Când cineva îşi exprimă durerea nu există trufie. Doliul este cel care vindecă.

Comemorarea care încheie şi unifică

M-am gândit îndelungat la interconexiunea dintre vii şi morţi. Anul trecut, cu ocazia târgului de carte de la Frankfurt, a avut loc o discuţie despre comemorare. Această discuţie m-a întristat deoarece a fost atât de superficială şi nu a ajuns nici pe departe la ceea ce se întâmpla cu adevărat la un nivel mai profund. În cartea mea „Rămas bun”, am explorat legătura, dar şi mie mi-a scăpat ceva important. În consecinţă, am reflectat asupra modului adecvat de a comemora – comemorarea care serveşte vindecării. Acest tip de comemorare aduce cu sine şi o încheiere prin unificarea a ceea ce cândva a fost separat din cauza durerii iniţiale.

Când cineva a trecut printr-o situaţie foarte traumatică ca şi copil, emoţiile cauzate sunt adesea respinse datorită mecanismului de auto-protecţie. Psihanaliza a arătat cât este de important să aducem la lumină ceea ce a fost reprimat. Dar experienţa a arătat, de asemenea, că doar prin aducerea la lumină a situaţiei nu ajungem neapărat să găsim şi o soluţie. Este necesar un pas în plus. Persoana respectivă trebuie să fie în acord cu tot ceea ce s-a întâmplat fără să-şi mai dorească ca lucrurile să fi stat diferit. De exemplu, să ne imaginăm o persoană care a suferit un accident grav şi care a rămas parţial paralizată. În acest caz evenimentul este reamintit oricum. Nu e nevoie ca el să fie adus la lumină. Dar nu poate fi găsită o soluţie până când

persoana nu acceptă ceea ce s-a întâmplat, fără regrete. Acesta este un pas foarte dificil. Dar contrariul lui este şi mai rău. Imaginaţi-vă ce s-ar putea întâmpla dacă persoana nu ar accepta şi ar continua să regrete accidentul.

Dacă, totuşi, reuşeşte să îşi accepte paralizia – pe care oricum nu o poate schimba – astfel încât lucrurile să fie aşa cum sunt, atunci atinge o profunzime şi o anumită forţă în sufletul său, pe care alţii nu le pot atinge decât dacă ar trece printr-o experienţă similară şi ar fi capabili să o accepte în totalitate.

Acelaşi lucru este valabil şi atunci când ne referim la victimele lagărelor de concentrare. Supravieţuitorii şi noi înşine, trebuie să avem forţa de a accepta ceea ce s-a întâmplat altfel devenim deconectaţi de ceea ce s-a întâmplat. Această acceptare nu poate apărea decât atunci când putem vedea situaţia ca făcând parte din ceva mai mare, pe care nu-l înţelegem.

Avem o dorinţă profundă de a fugi de ceea ce este teribil şi de a nu avea parte de el în existenţa noastră. Dar în realitate ceea ce este „teribil” reprezintă, de fapt, temelia oricărui lucru şi asta susţine existenţa noastră. Numai persoana care poate accepta ceea ce este teribil, este liberă.

O experienţă pe care am trăit-o la Centrul Holocaustului din San Francisco m-a făcut să realizez asta. O femeie în vârstă m-a abordat. Pe când era copil, a fost închisă în lagărul de

concentrare de la Dachau. Mi-a povestit o scenă în care zăcea pe podea şi un ofiţer SS i-a pus piciorul pe stomac şi apoi a împuşcat copiii care stăteau lângă ea. Asta mi s-a părut unul dintre cele mai oripilante lucruri pe care aş fi putut să mi le imaginez. Şi totuşi, în acel moment, a avut parte de o experienţă extrem de plină de semnificaţii. Brusc s-a simţit ca şi cum ar fi fost separată de tot ceea ce se întâmpla. Şi atunci a fost cuprinsă de un sentiment profund de fericire iar teroarea şi durerea nu au mai putut-o atinge. Ea a spus: „Dacă cineva mi-ar fi pus un cuţit la gât nu l-aş fi putut simţi”. În acel moment ea era în conexiune cu ceva mai mare, ceva care includea şi cuprindea oroarea. Şi din acel moment acest sentiment a însoţit-o. Şi a mai spus: „L-am acceptat pe Hitler în mine, pe agresorul în mine. Sunt împăcată cu asta. Şi nimic nu mă mai împovărează”.

Ceea ce spun aici despre victime este valabil de asemenea şi în cazul agresorilor. Agresorii sunt de asemenea conectaţi cu ceva ce este peste puterile lor şi dincolo de ei. Ei sunt în serviciul acestuia. Şi asta vedem în multe constelaţii. Când cineva se lasă condus de mişcările sufletului în astfel de constelaţii, putem observa că la un nivel profund că victimele şi agresorii sunt conectaţi. Ei devin egali unul cu altul. Din acel moment victimele nu mai sunt victime şi agresorii nu mai sunt agresori. În faţa a ceea ce se desfăşoară între victime şi agresori, ceea ce este viu se retrage. Şi

atunci apare împăcarea.

Criminalii sunt atraşi către victimele lor

Un criminal se supune mişcărilor sufletului în constelaţii. El este atras către cei morţi, către victimele lui. Acolo îşi găseşte liniştea. Nimeni nu trebuie să-l împiedice să urmeze această cale. Când îi recunoaşte pe cei pe care i-a omorât şi îi priveşte în ochi, nu se poate abţine să nu îi urmeze. Asta nu înseamnă că un criminal trebuie să moară sau să se sinucidă, ci trebuie să conştientizeze că prin fapta lui el aparţine acestor morţi.

Mulţi criminali din vremurile naziste se simţeau puternici şi măreţi. Asta se vede uneori în constelaţiile care îi privesc pe descendenţii lor. Când li se cere, însă, să se aşeze lângă victime, deodată se ruşinează şi devin mai smeriţi. Doar atunci poate începe mişcarea către cei morţi şi ei îşi pot găsi liniştea. Asta arată de asemenea că descendenţii sunt eliberaţi de impulsul de moarte, pe care îl aveau în locul criminalului.

Am văzut totuşi şi situaţii în care criminalul persista în a rămâne fidel primatului propriului adevăr. În acest caz, descendenţii trebuie ajutaţi să se îndepărteze de criminalul şi să se lase în voia a ceva mult mai mare decât ei.

Pace pentru agresor şi victimă

Trebuie să fim atenţi la dorinţa de a cunoaşte care este judecata corectă cu privire la criminali şi victime, ca şi cum noi am avea dreptul să

judecăm. Putem primi câteva indicii din ceea ce se întâmplă în constelaţiile de familie, dar nu putem să le verificăm. Când spun „criminalul este atras către victimă”, asta arată că ştiu că această crimă este un fapt adevărat. Dar nu asta este problema aici. În constelaţiile de familie problema este de a găsi o soluţie pentru încâlcirea în care sunt prinşi descendenţii agresorului.

Este important să înţelegem că un criminal nu poate fi eliberat de vinovăţia lui, chiar dacă el sau ea au fost foarte tineri. Terapeutul trebuie în primul rând să se uite la victimă. Singura măsură disponibilă este aceea de a-i permite criminalului să se uite la victimă. Din acel moment poate începe o mişcare către victimă. Dacă această mişcare izbândeşte, criminalul îşi poate găsi liniştea alături de ea.

Binele şi răul

Ne înşelăm atunci când credem că suntem liberi şi, în consecinţă responsabili de acţiunile noastre şi în control asupra propriei noastre sorţi. Prin această presupunere nu facem altceva decât să ne păcălim şi mai rău şi să gândim că ar exista bine şi rău şi că avem posibilitatea de a alege între cele două.

Când ne uităm la familii, putem observa că acest lucru nu este adevărat. Victimele din lagărul de concentrare, indiferent cât de nevinovate au fost, nu şi-au putut schimba soarta indiferent de cât de multă bunătate dădeau dovadă. Criminalul

nu are nici el nici cea mai mică putere de a-şi schimba destinul pentru că şi el este amestecat într-o încurcătură sistemică. Cu toate acestea, noi *suntem* cu toţii responsabili de acţiunile noastre. Dar este greşit să facem o distincţie între oameni. Să spui că această persoană avea libertate totală de a schimba sau de a se fi schimbat dacă era nevoie şi că prin urmare *ea* trebuia să-şi asume responsabilitatea, este eronat. Ea nu era liberă. Ea era într-o încurcătură sistemică. Şi cu toate acestea, ea *este* responsabilă şi trebuie să suporte consecinţele. Numai atunci când ne însuşim această perspectivă asupra lucrurilor putem intra în rezonanţă cu forţele cele mai adânci. Şi atunci ceea ce ne imaginam a fi lupta contra răului, încetează.

Ideea că lumea trebuie să fie altfel de cum este şi că destinul este în mâinile noastre merge prea departe. Destinele grele, inclusiv cele ale criminalilor, sunt în slujba marelui tot. Putem să ne dăm seama de acest lucru, dar nu avem cum să îl înţelegem în totalitate. Şi aş include în această situaţie şi destinele foarte cumplite. Atunci îşi pierd forţa de a-i face pe ceilalţi să se teamă în faţa lor.

Mulţi oameni stau pe mal şi-i judecă cursul fără ca ei să fi intrat măcar o dată în râu. Numai cei care s-au afundat în apă ştiu şi sunt capabili să vorbească despre ea.

A face pe eroul fără a-ţi asuma riscurile

Rezistenţa în faţa acestei profunde înţelegeri a destinului şi a ideii de a fi în slujba marelui tot este legată de identificarea cu „eroii şi victimele”. Luptătorul pentru eliberare care se angajează în rezistenţă, de exemplu, simte că este îndreptăţit să se simtă superior, cu o minte superioară şi valoroasă, fără ca în viaţa lui să fi suferit, şi fără ca acestuia/acesteia să i se fi cerut să dea dovadă de curaj şi să-şi asume riscuri. O asemenea „identificare goală” apare fără ca cineva să-şi fi confruntat fricile cele mai ascunse, slăbiciunea sau vulnerabilitatea. Conştientizarea acestora (a fricilor n.e.) nu se face prin discuţii, ci prin acceptarea profunzimilor destinului unei persoane, cu sufletul smerit datorită experienţei.

Cu respect faţă de suflet

Aş vrea să spun ceva legat de atitudinea terapeutică, pentru că o consider importantă. Apreciez modul în care lucrez ca fiind unul fenomenologic. Asta înseamnă că terapeutul urmează realitatea aşa cum ea se arată la un nivel superficial – ceea ce spune clientul, cum îi pare aceasta şi aşa mai departe – dar în acelaşi timp, terapeutul permite influenţa câmpului înconjurător, care e ascuns. Acest tip de atenţie alertă nu este orientată, nici direcţionată către un anumit punct; ci mai degrabă este deschisă către orizont fără să caute ceva anume. Deci terapeutul nu are intenţii. De exemplu, nu vrea să vindece. De asemenea nu se teme de ceea ce poate să

apară, fie că este vorba despre moarte sau sfârşit, vindecare sau viaţă, în funcţie de client. Terapeutul acceptă ceea ce este. Asta înseamnă că, în sufletul lui, el este în rezonanţă cu lumea aşa cum este, cu destinul aşa cum este, cu viaţa şi cu moartea. Terapeutul nu acţionează pentru că doreşte să lupte împotriva a ceva sau să îmbunătăţească ceva. El este în rezonanţă.

Din acest „a fi în rezonanţă”, adesea apare un insight, ca un dar. Apare din situaţia imediată şi din ceea ce vine din spatele ei. Şi, prin urmare, este ceva esenţial şi are legătură cu ceea ce este important în acel moment. Şi întotdeauna e îndreptată spre soluţia pentru client. Orice întrebare de curiozitate, cum ar fi „ce se întâmplă mai exact?”, nu face altceva decât să distragă atenţia de la întreg. Şi atunci nu mai eşti capabil să vezi.

Pentru mulţi dintre terapeuţi asta înseamnă adoptarea unei poziţii complet diferite. Aceia care sunt obişnuiţi să întrebe, să analizeze şi să descopere exact ceea ce a fost, trebuie să renunţe la aceste idei dacă doresc să lucreze fenomenologic.

Asta cere ca terapeutul să nu lucreze cu „Eul”.

clientului, ci mai degrabă cu sufletul lui. Şi când spun suflet nu mă refer la sufletul individului, ci la acel suflet de care este îmbrăţişat clientul.

Acestea sunt, bineînţeles, doar imagini, dar putem observa în ce mod trebuie să difere atitudinea fundamentală, pentru a putea lucra în acest fel.

Şi mai este ceva demn de menţionat: lucrăm aici cu ajutorul constelaţiilor, dar numai până într-un anumit punct. Dincolo de acesta, lucrul depăşeşte constelaţiile de familie. De exemplu, soluţiile şi frazele vindecătoare nu apar doar din constelaţii. Ele apar urmare a cunoaşterii mişcărilor iubirii în suflet, a ceea ce mişcă persoana în străfundurile fiinţei ei.

Prin urmare, trebuie să fim atenţi la diferitele modalităţi de a proceda. De exemplu, adesea când avem de-a face cu izbucniri violente ale emoţiilor ni se poate face frică. Iar terapeutul simte imboldul de a suferi alături de client. Dar, în secunda în care se întâmplă acest lucru, forţa terapeutului este compromisă. În loc să lase să se întâmple acest lucru, terapeutul are nevoie să accepte suferinţa clientului, în calitate de observator al procesului, ca fiind cineva care e la îndemână.

Un exemplu frumos al unei astfel de abordări regăsim în Vechiul Testament. În povestea lui Iov, care stătea pe o grămadă de bălegar. Pierduse totul şi se simţea groaznic. Acesta este momentul în care prietenii au venit la el, s-au aşezat la o oarecare distanţă de el şi timp de o săptămână nu au scos niciun cuvânt. Asta însemna că pur şi

simplu erau alături de el. Asta cere forţă. E uşor să sari în ajutor şi să dai sfaturi. E ca atunci când cineva spune clientului

„Acum lasă să iasă ceea ce simţi”. O astfel de invitaţie e ieftină. Şi nu duce la nimic.

Prin urmare, terapeutul, trebuie să rămână centrat în sine, să îndure suferinţa şi să observe ce se desfăşoară sub ochii săi. Sunt foarte multe lucruri de care trebuie să se ferească, cum ar fi anumite emoţii care pot induce slăbiciune. Orice emoţie care induce slăbiciune împiedică apariţia soluţiei. Acesta este motivul pentru care adesea le spun clienţilor „rezistă emoţiilor care te slăbesc şi rămâi în forţa ta”.

„Abţine-te, stai drept şi centrează-te pe întreg!”

„Vorbeşte cu voce normală!” sau „Niciun sunet!” Toate aceste instrucţii ajută clientul să se centreze şi-i dau forţă, forţa cu care să continue.

A asculta mesajul sufletului

Sufletul se mişcă pas cu pas – de aceea terapeutul face doar câte un pas, pe rând. Apoi sufletul îşi continuă singur munca. Atunci când este momentul să facă un al doilea pas, sufletul îl acompaniază pe terapeut mai departe. Astfel, întreruperea este o măsură terapeutică care redă forţa sufletului. Nu numai terapeutul este cel care depune efort, ci şi sufletul. Când sufletul dă un nou semnal, atunci terapeutul poate să continue. El răspunde la mesajul sufletului. Şi astfel ei

rămân în dialog.

Igiena sufletului

Asta este ceva diferit de igiena corpului, dar amândouă merg împreună. Igiena sufletului se referă la faptul că acesta trebuie să se ştie parte din marele tot şi să conştientizeze acest mare tot. Prima oară, desigur, suntem legaţi de familia căreia aparţinem, apoi grupului de rude şi locurilor cărora aparţinem. Din lucrul în constelaţii vedem că sufletul ajunge dincolo de noi, că noi suntem cei conţinuţi de el şi nu suntem noi cei care îl conţinem.

Igiena sufletului ne cere să ne adaptăm acestui mare suflet: de exemplu, să învăţăm să înţelegem că ne ghidează spre bine sau, dacă nu-i înţelegem regulile sau le nesocotim, către boală.

Detaşarea

Participant: Mă întreb cum poate cineva să-şi trăiască viaţa fiind permanent centrat, pentru că mie îmi pare că din asta apare sentimentul de detaşare, nu-i aşa?

Hellinger: Tradiţia în spiritualitatea vestică se referă la practicarea unei atitudini de detaşare. Această retragere a sinelui stă la baza atitudinii fundamentale a stoicilor. Pentru persoana care se dă un pas înapoi şi se centrează, totul este egal, binele şi răul, viaţa şi moartea. El este împăcat cu tot. Dar din când în când, trebuie să ieşi din detaşare, la un carnaval de exemplu. E necesar.

Procesul învăţării nu se ridică la nivelul

bogăţiei sufletului

În constelaţiile de familie lucrează forţe pe care nu le înţelegem. Eu nu le înţeleg. Cu toate acestea există câteva încercări de a le explica, de exemplu prin câmpurile morfogenetice. Sentimentul meu este însă, că dacă aş încerca să le cercetez mai îndeaproape, asta mi-ar diminua din forţa lucrului. Dorinţa mea ar fi atunci să scot la lumină prin explicaţii anumite secrete la care nu am acces în mod real.

A rămâne pe poziţie însă, atunci când mă aflu în faţa unui secret, este cred, cea mai importantă sursă de forţă pentru terapeut. Secretele morţii, de exemplu, nu pot fi pătrunse; nici secretele sorţii, ale legăturilor sau ale ispăşirii cuiva pentru un alt membru al familiei, sau ale faptului de a fi în serviciul a ceva necunoscut. Acestea nu sunt înţelese şi se prezintă în faţa noastră cu limite în faţa cărora trebuie să rămânem nemişcaţi.

Această abţinere şi rămânere în nemişcare la graniţă cere o forţă extraordinară, mai ales la început. Golul palpabil dintre secret şi noi este dificil de îndurat. Căutăm explicaţii pentru a preveni ameninţarea care vine din ceea ce este secret.

Dar e ciudat cum cineva căruia i s-a pus un diagnostic pentru starea în care se află, adesea se simte mai bine chiar dacă diagnosticul nu e bun, pentru că dintr-odată există o explicaţie pentru ceea ce era inexplicabil. O parte din rolul religiei

este, de exemplu, să explice inexplicabilul sau să dezvăluie şi înţeleagă un secret care, în ultimă instanţă, trebuie să rămână ascuns şi de neatins.

Atitudinea de a rămâne nemişcat este în acord total cu ceea ce este secret. Din respectul pe care cineva îl acordă acestui secret, ceva izvorăşte din chiar ceea ce este ascuns. Adesea cuvinte sau soluţii vin la mine ca nişte daruri pe parcursul lucrului pentru că rămân nemişcat în faţa a ceea ce este secret. Rămânând centrat în faţa graniţei, ceva iese la lumină din întuneric, ceva care ajută: următorul pas sau o soluţie sau orice.

Când încep o constelaţie de familie nu ştiu unde o să mă ducă. Fac primul pas, aştept, ajung la o graniţă, şi nu ştiu cum să continui, când, dintr-odată, ceva străluceşte ca un fulger, o cale de a continua, venită din această atitudine de abţinere şi rămânere în nemişcare. Uneori este atât de neaşteptat, încât te sperie, iar alteori pare periculos. Dar, ca să stai să te întrebi în acel moment, „S-o fac sau să n-o fac?” este ca şi cum ceri ceva de la secretul respectiv – şi atunci acel ceva care a apărut se retrage imediat şi eu îmi pierd din forţă.

Prin urmare, ceea ce apare pe neaşteptate are legătură tocmai cu faptul că terapeutul, în mod deliberat nu vrea să ştie. Curajul şi posibilitatea de a continua în mod suportiv vin din acest „nu vreau să ştiu” şi din faptul de a fi

pregătit să rămâi nemişcat în faţa a ceea ce este secret şi în faţa forţei pe care nu o putem înţelege. Această concepţie nu se regăseşte absolut deloc în ceea ce este acceptat în practica psihoterapeutică şi complet în opoziţie cu instruirea psihoterapeutică.

Sigur, poţi învăţa câteva reguli despre constelaţiile de familie, pentru că anumite tipare se repetă. Pot să le aplic pentru că le cunosc. Dar, dacă încerc să mă bazez pe ele, încetez să mai fiu conectat la forţa profundă şi nu am şanse să ajung prea departe. Ceea ce este fundamental, şocant şi transformator poate apărea dacă şi numai dacă individul are capacitatea de a se da un pas în spate. Dacă de exemplu, cel care stă lângă mine este copleşit de emoţie când îl iau de mână, acest lucru nu se întâmplă pentru că l-am luat de mână, ci pentru că are încredere că acest lucru nu mă sperie. El este pe mâini sigure pentru că eu sunt lipsit de intenţii şi sunt golit pe dinăuntru.

Acesta este aspectul esenţial al acestei terapii.

Nu constă atât în a o învăţa ca pe o tehnică. Nicio învăţătură nu poate fi pe măsura comorilor sufletului.

Despre soartă

Următorul interviu a fost înregistrat pentru televiziunea bavareză. Întrebările au fost puse de Dorit Vaarning.

Conştiinţă şi soartă

Soarta a fost, în mod tradiţional, înţeleasă ca fiind o putere mai mare care ne influenţează vieţile. Care este viziunea dvs, asupra sorţii?

O persoană îşi urmează adesea soarta orbeşte, fără chiar s-o ştie. Dacă te uiţi la acest fapt mai atent, îţi devine clar că soarta este dictată de o conştiinţă colectivă inconştientă. Această conştiinţă este cunoscută doar prin efectele ei. Tragedia antică greacă ne ilustrează din plin acest fapt. În tragedia greacă, eroul îşi urmează conştiinţa pentru că el consideră că, în acest fel, va ajunge să dobândească ceva măreţ şi bun. Cu toate acestea, el se înşală pentru că dincolo de conştiinţa lui personală, conştientă, operează o altă conştiinţă – conştiinţa colectivă care este guvernată de reguli aparte. Conştiinţa conştientă este reprezentată în tragedia greacă de erou. Conştiinţa colectivă inconştientă este reprezentată de zei. Efectele conştiinţei colective sunt atribuite zeilor. Soarta apare din împletirea acestor două conştiinţe şi se înfăţişează sub o formă care nu mai poate fi controlată de noi atâta timp cât eşuăm în a înţelege efectele conştiinţei inconştiente.

Care este, mai precis, natura conştiinţei mele şi cum mă influenţează?

Conştiinţa este resimţită ca un simţ cu ajutorul căruia percepem, în mod direct, de ce anume avem nevoie pentru a aparţine. Este înrudită cu simţului echilibrului: îndată ce deviem

de la cursul normal ne simţim ameţiţi şi această ameţeală ne determină să ne corectăm comportamentul imediat, astfel încât să revenim la echilibru şi să rămânem în siguranţă. Conştiinţa personală funcţionează în acelaşi mod. În clipa în care cineva se abate de la ceea ce este valorizat în familia sau în grupul său, atunci are toate motivele să se teamă că poate pierde dreptul de a aparţine, din cauza faptelor lui, şi este cuprins de conştiinţa rea. Şi pentru că a avea o conştiinţă rea este atât de incomod, asta îl determină să-şi schimbe comportamentul astfel încât să poată aparţine din nou. Acesta este modul în care operează conştiinţa personală, deşi, în mod clar, aceasta este doar una dintre funcţiile ei.

Conştiinţa colectivă, pe de altă parte, nu este restrânsă la conştiinţa personală. În schimb afectează mai mult de un membru al acelei familii sau colectivităţi. Această conştiinţă cuprinde copiii, părinţii, fraţii părinţilor, bunicii, uneori unul sau mai mulţi dintre străbunici şi pe oricine care, prin suferinţa lui sau preţul plătit, le-a fost de folos altora în cadrul sistemului. În cadrul grupului sau sistemului, conştiinţa colectivă se asigură că nimeni nu este pierdut.

Astfel, dacă unul din membrii grupului nu este recunoscut, este condamnat sau uitat, atunci conştiinţa colectivă are grijă ca acea persoană să fie reprezentată mai târziu de un alt membru al familiei. Acest membru al familiei care apare mai

târziu preia soarta persoanei din trecut, fără să fie conştient de acest lucru. Dacă un membru al familiei este ales de conştiinţa colectivă să reprezinte persoana exclusă, atunci acest lucru este ca un destin pentru acel membru, dar fără ca el să înţeleagă legătura.

Dar dacă cineva este conştient de felul în care lucrează conştiinţa colectivă, atunci acel cineva se poate elibera de soartă. Membrul care a fost dat deoparte sau exclus este luat înapoi în sânul familiei sau al grupului în sensul în care este onorat şi i se dă înapoi locul care i se cuvenea. Şi atunci nu mai este necesar ca cineva să poarte pe umeri destinul său.

Aş vrea să vă rog să vorbiţi puţin mai mult despre legile naturale care guvernează sistemul familiei.

Conştiinţa personală

În ceea ce priveşte conştiinţa personală conştientă, există trei cerinţe. De fapt, aceste trei cerinţe formează conştiinţa personală.

Prima cerinţă este aceea a dreptului de a aparţine. Conştiinţa veghează asupra dreptului de a aparţine. Dacă fac ceva care îmi pune în primejdie dreptul de a aparţine, atunci am o conştiinţă rea, care mă va presa să-mi schimb comportamentul, astfel încât să îmi re-stabilesc dreptul de a aparţine. Inocenţa din această perspectivă este înţeleasă ca nefiind altceva decât atitudinea: „Sunt sigur că am dreptul să aparţin”.

Şi vinovăţia este înţeleasă ca nefiind altceva decât „Mă tem că mi-am pierdut dreptul de a aparţine”.

A doua cerinţă este legată de echilibrul între a da şi a primi. Această cerinţă face posibil schimbul între membrii unui sistem. Se află în strânsă legătură cu nevoia de a avea dreptul de a aparţine, şi prin urmare se manifestă astfel: „Dacă am primit ceva bun, atunci simt nevoia să echilibrez acest fapt. Pentru că simt că aparţin şi mă simt bine, dau puţin mai mult decât am primit”. Cealaltă persoană va face la fel, conform principiului reciprocităţii – dă înapoi un pic mai mult decât a primit. În acest fel schimbul creşte iar relaţia devine mai profundă.

Dar acest impuls de a echilibra schimbul, are şi aspectul negativ. Dacă cineva m-a rănit, voi simţi la rândul meu nevoia de a-l răni. Totuşi, pentru că mă simt îndreptăţit, îl voi răni un pic mai mult decât m-a rănit el. Prin urmare el se va simţi îndreptăţit să mă rănească din nou şi în acest fel, schimbul vătămător creşte. Asta duce la nevoia de a face dreptate şi răzbunarea este atât de puternică încât nevoia de a aparţine este adesea sacrificată de dragul ei. Multe conflicte şi neînţelegeri între popoare şi naţiuni escaladează din cauza nevoii de dreptate şi răzbunare.

A treia cerinţă este nevoia de ordine, care presupune respectarea anumitor reguli ale jocului. Dacă o persoană le însuşeşte, ea se simte cu conştiinţa curată, altfel simte că trebuie să fie

penalizată. Prin urmare, acestea sunt cerinţele fundamentale ale conştiinţei personale conştiente.

Conştiinţa colectivă

Aceleaşi reguli guvernează şi conştiinţa colectivă, dar într-un mod cu totul diferit. În acest caz ele nu sunt preocupate de individ, ci de colectiv.

Conştiinţa colectivă are nevoie ca toţi membrii ei să aibă un drept egal de a aparţine. Aceasta nu este o nevoie individuală. Este o nevoie colectivă. Asta înseamnă că dacă un membru al familiei sau al grupului este exclus, această conştiinţă va încerca să repună acea persoană în drepturi, astfel că ea va fi reprezentată de un alt membru, aşa cum am arătat deja.

Desigur, conştiinţa are de asemenea nevoia de echilibru. Astfel trebuie înţeles că repunerea în drepturi a persoanei excluse din grup vine din această nevoie de echilibru. Această conştiinţă colectivă nu are nicio milă pentru acei membri care apar mai târziu în sistem şi sunt aleşi să reinstaureze dreptul cuiva de a aparţine sau de a restabili echilibrul. Ei sunt sacrificaţi de conştiinţa colectivă. Şi acest sacrificiu îi este atribuit adesea lui Dumnezeu.

A treia cerinţă pentru ordine este însă de alt tip. Ea cere ca cei care au apărut înainte în sistem să aibă întâietate în faţa celor care au apărut mai târziu. Deci, părinţii au întâietate în faţa copiilor, primul născut în faţa celui de-al doilea, şi aşa mai

departe. Dacă această ordine este încălcată, de exemplu dacă un copil se amestecă în treburile părinţilor să-i şi încearcă să ispăşească pentru vinovăţia lor, conştiinţa colectivă va zădărnici această încercare, drept pedeapsă. Ceea ce este tragic şi nu se leagă, este faptul că această conştiinţa colectivă alege într-adevăr un membru ulterior care să-l reprezinte pe cel care a fost exclus mai înainte dar, tocmai pentru că el reprezintă îi permite să sufere, deoarece a încălcat legea prin care trebuia să dea întâietate membrilor dinainte.

Soartă şi libertate

Cum înţelegeţi libertatea? *Poate o persoană să fie liberă sau asta este o iluzie*?

Depinde de context. În ceea ce priveşte conştiinţa personală pot să decid pentru sau împotriva a ceva pentru că am o anume înţelegere, chiar dacă limitată. În ceea ce priveşte conştiinţa colectivă, inconştientă, nu am această libertate până când nu i-am învăţat şi înţeles legile. Aceste legi devin vizibile în constelaţiile de familie. Aceasta este o metodă în care oameni din afara familiei reprezintă membrii unei familii şi sunt poziţionaţi în spaţiu, în relaţie, într-un anumit fel. Deodată, reprezentanţii încep să se simtă precum cei pe care îi reprezintă şi pe care nu i-au întâlnit niciodată în viaţă. Este clar o cunoaştere care merge dincolo de graniţele comunicării normale. În constelaţiile de familie oricine poate

observa cum o persoană poate reprezenta o alta fără să ştie absolut nimic despre aceasta până la acel moment. Deci, cu ajutorul acestei metode putem explora legile care ţin de conştiinţa colectivă.

De ceva timp a fost acceptată în domeniul psihologiei ideea că experienţele personale ale unui individ, cum ar fi spre exemplu anumite frustrări, pot inhiba persoana respectivă într-atât de mult încât ele îi vor determina soarta. Dar dvs, sugeraţi ceva diferit. Cum credeţi că se împacă aceste puncte de vedere?

Este absolut clar că suntem influenţaţi de experienţele prin care am trecut. Dar ideea că asta ne restrânge libertatea nu are nevoie de o examinare mai amănunţită. Există oameni care au destine foarte grele şi care, cu toate acestea, ajung să dobândească lucruri la care oameni cu destine mai uşoare nu ajung, şi asta pentru că ei îşi iau tărie din ceea ce s-a întâmplat în viaţa lor.

Din contră, alţii care au trecut la rândul lor prin ceva greu sau dificil rămân plini de reproş la adresa persoanei care le-a cauzat răul sau aşteaptă mereu o despăgubire. Deci, se văd pe sine ca victime. Dar o victimă, în acest sens, nu este capabilă să acţioneze. Această atitudine devine mai apoi ca un destin pentru această persoană, nu pentru că un asemenea destin le este impus dinafară, ci pentru că ei înşişi reacţionează în situaţia respectivă ca victime.

Este necesar ca un individ să înţeleagă ce anume îi afectează sistemul de familie dacă vrea să capete tărie, astfel încât să-şi poată lua soarta în mâini?

Da, este nevoie ca mai întâi să vadă ce anume îi afectează sistemul.

Altfel îi este imposibil să se elibereze?

Trebuie întotdeauna să ne punem întrebarea dacă nu cumva cineva, când îşi ia soarta în mâini sub influenţa conştiinţei colective, nu poate, de fapt, tocmai prin natura felului în care o ia, să capete forţă din acest fapt. Aşa cum ştim este destul de răspândită credinţa că meritǎm să fim norocoşi şi că avem dreptul la o viaţă confortabilă, în care totul să meargă aşa cum ne-am dorit. Dar asta este o credinţă foarte superficială.

Măreţia umană este complet diferită. Ea provine din ceea ce ar putea să însemne un destin foarte greu. Să vezi destinele grele care apar din conştiinţa colectivă inconştientă ca fiind doar negative este pentru mine de neconceput. Rezultatele sunt, de departe, foarte variate. Altfel nu ar exista destine sublime sau destine tragice, care să ne impulsioneze să vedem viaţa în mod diferit faţă de cum o concepusem iniţial.

Viaţă împlinită

Care este atunci semnificaţia vieţii?

Semnificaţia vieţii este viaţa însăşi şi nimic mai mult. Viaţa care este gestionată adecvat este semnificativă. O experimentăm ca fiind lipsită de

sens doar atunci când eşuăm în a ne confrunta cu ea aşa cum este. Semnificaţia vieţii depinde într-o mare măsură de ceea ce individul face cu ceea ce i s-a dat.

Şi ce este o viaţă împlinită?

O viaţă împlinită, dacă ar fi să o numim aşa, este cea în care eu mă simt în rezonanţă cu realitatea aşa cum este – dacă mă simt în rezonanţă cu părinţii mei aşa cum sunt, cu strămoşii mei aşa cum sunt, cu acea cultură în care trăiesc aşa cum este, cu destinul meu aşa cum este, şi de asemenea cu piedicile mele, aşa cum sunt, şi cu oportunităţile pe care le am.

Cine ascultă ce spuneţi ar putea crede că individul nu are nicio şansă să schimbe ceva legat de situaţia lui şi prin urmare nici nu are sens să încerce.

Situaţia conţine în ea şi germenele evoluţiei. Dacă observ asta şi am încredere în mişcarea care se dezvoltă, atunci situaţia mea va putea să evolueze.

Dar uneori se spune: *există o cale predestinată pentru fiecare*. *Cum aş putea să-mi găsesc propria cale interioară*?

Oricine simte că are o misiune specială şi o abilitate anume. Cineva ar spune că fiecare individ cântă pe propria lui frecvenţă. Ne simţim bine şi împliniţi când suntem capabili să o facem. Descoperirea propriei noastre frecvenţe nu este simplă, cu siguranţă există soluţii. Uneori, când

încercăm să dobândim ceva ce ne dorim, întâmpinăm obstacole. Atunci este nevoie să ne oprim şi să ne reorientăm, până când calea potrivită ne devine clară.

Aceeaşi întrebare din nou: *cum ajung să iau decizia corectă*?

Ceea ce este corect, se întâmplă. Înţelepciunea nu este altceva decât abilitatea de a vedea ce este şi ce nu este posibil şi potrivit pentru mine. Uneori se referă şi la abilitatea de a vedea ce este şi ce nu este potrivit pentru alţii. Înţelepciunea se orientează către întreg. Când cineva îşi imaginează o situaţie şi încearcă să simtă unde este forţa şi ce este potrivit, asta duce la slăbiciune şi asta nu este ceva just.

Dar uneori avem dorinţe şi temeri. *Temerile ne slăbesc deşi au legătură cu ceva just pentru noi, iar dorinţele ne duc în direcţii care pot să nu fie juste*.

Acest tip de temere sau dorinţă nu izvorăşte din suflet. Dacă cineva este în rezonanţă, nu se teme. Dacă cineva este în rezonanţă, nu are dorinţe. Este mulţumit cu ceea ce este. Deci, atunci când cineva este în rezonanţă, poate îndura inclusiv o situaţie foarte dificilă, în timp ce o situaţie fericită poate fi tratată ca nefiind mai mult decât ceva normal.

Lucrurile la care faceţi referire îmi amintesc de o stare spirituală în care cineva poate fi mai mult sau mai puţin independent de realităţile

exterioare. *Nu este o stare care ne vine natural*. *Este rezultatul procesului interior*. *Cum ajunge cineva să atingă această stare*?

Există un soi de „cale spirituală”, care te poartă departe de viaţă, de exemplu dacă alegem numai să medităm sau să privim viaţa ca şi cum ar fi un sfârşit. Cei care se sinucid îşi asumă o atitudine similară. Ei se simt ca şi cum viaţa ar fi în spatele lor şi, în consecinţă, le este indiferentă, dar asta nu înseamnă a fi spiritual. A fi spiritual înseamnă să consimţi vieţii, aşa cum este, vieţii obişnuite, cu toate responsabilităţile sale, toate plăcerile sale, toate dificultăţile sale, aşa cum sunt. Asta înseamnă a fi spiritual, asta înseamnă a fi în rezonanţă – nu varianta cealaltă, în care cineva, ca să spun aşa se sustrage din obişnuit.

Pentru a putea trăi o viaţă bună este esenţial să aparţinem unui grup?

Cineva trebuie să aparţină pentru a se simţi bine, dar există multe modalităţi de a face asta. Pot să simt că aparţin familiei. Atunci sunt sprijinit de familie. Această apartenenţă este foarte personală. Totuşi, dacă rămân blocat în aceasta, atunci propria mea dezvoltare este împiedicată, de exemplu, dacă nu am capacitatea de a recunoaşte valoarea altor familii. Când mă căsătoresc şi intru în altă familie care are valori diferite de ale familiei mele, dacă nu sunt capabil să le recunosc valoarea, atunci căsătoria mea se destramă. Deci, este esenţial să ne extindem limitele sentimentului

de apartenenţă, ceea ce înseamnă, la un moment dat, îndepărtarea, într-o oarecare măsură de familie, astfel încât să fie posibilă dezvoltarea.

Dacă cineva este în legătură cu marele tot, atunci el este în acelaşi timp şi conectat şi singur.

Destin şi credinţă

Poate cineva să se elibereze din propriul destin cu ajutorul credinţei religioase, prin credinţa într-o realitate mai înaltă?

Mare parte din credinţa că suntem parte din Dumnezeu ne oglindeşte efectele conştiinţei colective inconştiente. Şi oglindeşte, de asemenea, şi conştiinţa personală. Astfel, experienţa personală, limitată, este supradimensionată şi transferată lui

Dumnezeu. Acest tip de credinţă are un efect negativ. Ea a dat naştere conceptului de „a fi ales” şi conceptului de excomunicare. Majoritatea religiilor împart oamenii în cei sfinţi, sau cei care sunt aleşi, şi cei care nu sunt sfinţi sau cei care sunt respinşi. Acest lucru reflectă felul în care acţionează conştiinţa personală atunci când face distincţia între cei care pot aparţine şi cei care nu pot aparţine. Această diferenţiere este validă şi importantă pe tărâmul familiei, pentru că este ceea ce ţine grupul împreună, dar când este generalizată la nivel global, are efecte devastatoare. Toate războaiele religioase provin din această diferenţiere. Dar pentru aceia a căror viziune cuprinde toate grupurile, această

distincţie nu contează.

Contrar, conştiinţa colectivă inconştientă oglindeşte ceva total diferit, în principal faptul că nimeni nu trebuie exclus, şi că orice excludere are efecte teribile.

De aceea distincţia între Bine şi Rău, aşa cum este ea operată în religia convenţională, are un efect devastator asupra sufletului individului care simte nevoia de a pretinde puritate. Deci, în cele mai pioase familii, ideea unei „oi negre" este creată pentru a se face separarea de rău. Dar această separare nu face decât să scoată în evidenţă, ca fiind de neconceput, pretenţia către puritate a binelui.

În multe religii mistice există ideea că cineva poate dobândi libertatea prin adorarea lui Dumnezeu şi renunţarea la sine. Nu ar constitui acest lucru calea individului de a-şi depăşi destinul?

Pentru mine, personal, nu este cazul. Adorarea ca sentiment – dacă mă dedic în totalitate, atunci sunt liber – aparţine din punct de vedere psihologic dorinţei de a fi inocent. Sentimentul inocenţei nu înseamnă altceva decât: „Sunt sigur că-mi este permis să aparţin". Mişcarea copilului către mamă şi tată pentru a se simţi sprijinit de ei este pur şi simplu transferată în religie. Pentru mine este inacceptabil ca ceea ce este spiritual să fie încorporat în ceea ce este uman şi apoi interpretat din această perspectivă.

Dar atunci destinul nu devine o chestiune legată de ce simt despre viaţă, dacă mă simt liber şi în armonie? *Şi motivul pentru care asta se întâmplă devine complet irelevant. Deci dacă mă simt sprijinit total în sânul lui Dumnezeu atunci viaţa este bună şi pot să-mi depăşesc destinul*?

Asta este o idee copilărească. Să te adăposteşti de realitate înseamnă să rămâi un copil şi să nu poţi să creşti. Pentru a putea trăi viaţa la maximum, trebuie să ai curajul vinovăţiei, asta înseamnă curajul de a devia de la ceea ce cere conştiinţa: deoarece conştiinţa întotdeauna restricţionează. Ea impune excluderea tuturor celor care aderă la alte valori, şi asta deoarece conştiinţa stabileşte care sunt valorile în cadrul grupului. Prin urmare, conştiinţa are întotdeauna darul de a separa. În religie are exact acest efect, în aceea că un grup crede că el are dreptate şi îi priveşte pe ceilalţi ca greşind sau înşelându-se. Pentru a putea fi în rezonanţă cu o realitate mai vastă care nu operează această distincţie, o persoană trebuie să iasă din aceste precepte şi să le lase în urmă.

Destinul şi sufletul

Credeţi într-o evoluţie a conştiinţei? *Astfel încât oamenii să ajungă progresiv la o cunoaştere mai înaltă, mai cuprinzătoare*?

Eu observ că sufletul este progresiv, asta însemnând că există o evoluţie în viaţa umană. Dacă luăm în considerare conştiinţa personală

conştientă, putem vedea că ea este, ca să spun aşa, mai tânără decât conştiinţa colectivă inconştientă.

Ea este rezultatul unui proces evolutiv recent. Faptul că acum este posibilă înţelegerea modului în care interacţionează aceste conştiinţe este de asemenea, un progres recent. Când cineva se alătură acestor mişcări, atunci el este purtat înainte spre ceva mai mare.

Ce este sufletul?

Sufletul, în latină anima, este ceea ce animă, cu alte cuvinte, ceea ce dă viaţă. Acest suflet nu este individual. Nu este ceva ce individul posedă. Este ceva din care individul face parte. Acest mare suflet dirijează evoluţia. Evoluţia este dirijată de ceva omniscient şi acela este sufletul. Dacă te abandonezi mişcărilor sufletului, atunci progresezi. Dar adesea suntem deconectaţi de aceste mişcări din cauza legăturii strânse pe care o avem cu cele două conştiinţe. Iluminarea şi purificarea ne sunt necesare pentru a deveni conştienţi de mişcările profunde ale sufletului şi pentru a le urma.

Dacă o persoană devine conştientă de încurcăturile sale sistemice, ea devine liberă sau nu?

Nu, ea nu este liberă. Ar fi trufaş să credem asta. O încurcătură sistemică apare când sunt în mod inconştient atras în destinul altei persoane care a existat înaintea mea. Când am ocazia să

văd această încurcătură cu ajutorul unei constelaţii de familie de exemplu, sau în alt mod, atunci mă pot elibera, însă numai parţial, pentru că această soluţie este parte a unui proces de iluminare intrinsec vieţii mele. Deci, ideea că mă pot elibera de ea în totalitate este iluzorie. Câteodată stau şi mă întreb: „Ce face cineva când este total liber?” Pluteşte în bătaia vântului fără nicio ţintă. Dacă, ştiind că eşti conectat, te laşi purtat de acest proces de iluminare şi experimentezi viaţa, asta te-ar putea face fericit. Nu eşti liber în sensul convenţional, dar vei creşte.

Acceptarea şi consimţirea vieţii

Introducere

Acest capitol ilustrează ce se poate întâmpla oamenilor atunci când refuză să-şi accepte viaţa sau fericirea; adică ei se opun acceptării proprii vieţi şi fericirii. Ilustrează de asemenea, şi ce posibilităţi deschide pentru ei acceptarea vieţii.

Acceptarea vieţii şi a fericirii este în primul rând opusă conştiinţei, care atribuie un sentiment de inocenţă celor care suferă pentru alţii, chiar dacă acea suferinţă nu aduce nici ajutor şi nici uşurare. În mod contrar, ne putem simţi vinovaţi dacă acceptăm viaţa şi suntem fericiţi. O viaţă fericită şi împlinită este, în consecinţă, o împlinire a sufletului.

Fericire

Unii oameni sunt în căutarea fericirii pentru că ei cred că numai aşa o pot dobândi. Ei poartă

ochelari de cal şi sunt în permanenţă în goana după fericire. Între timp, fericirea e alături de ei şi nu-i poate prinde din urmă pentru că ei aleargă prea departe în faţă.

Hellinger: *Către un client care trece printr-o perioadă de remisie după un tratament chimioterapeutic* Lasă fericirea să plece. Dar când vine şi-ţi bate la uşă, dă-i drumul. Sau poţi să laşi uşa deschisă şi să aştepţi. Atunci fericirea poate veni şi pleca după cum pofteşte şi se va simţi ca acasă la tine.

Către alt client Pe moment te simţi bine, dar se poate termina rău. Atunci când lucrurile ar fi putut să se sfârşească rău, dar se sfârşesc bine, atunci poţi să te înclini în faţa fericirii cu smerenie şi să-i spui: „Îţi mulţumesc că ai venit”. În acest fel, accepţi fericirea fără să fii nevoit să faci ceva. Îi dai un loc atâta timp cât vrea să rămână, şi când vrea să plece, o laşi să plece, cu smerenie. Atunci sufletul tău este împăcat. Aceasta este o fericire silenţioasă sau o bucurie. Şi vei permite acestei bucurii să radieze, în cadrul familiei tale de exemplu. Poţi să vezi că radiază, doar uitându-te la feţele lor.

Semne ale fericirii

Dacă o persoană face o treabă bună, dacă are succes în ceea ce face şi acel lucru funcţionează, atunci ea este fericită. Această fericire este resimţită ca o împlinire. Este independentă de aşa numitul sentiment de fericire. Este o stare de

completitudine. Ea generează un simţ al bunăstării, chiar dacă situaţia în sine poate fi dificilă.

Apoi, mai este serenitatea. Şi aceasta este fericire. Pot avea acest sentiment împreună cu alţi oameni, dar de asemenea în mod independent de ei. Acest sentiment al serenităţii se instalează atunci când mi-am acceptat părinţii şi ei pot sălăşlui în mine, întregi, aşa cum sunt. Dacă îţi accepţi părinţii în acest fel, vei descoperi că tot ceea ce este bun de la ei curge către tine şi că tot ceea ce ai respins la ei sau de ce ţi-a fost teamă, nu te mai afectează. Dacă reuşeşti acest lucru vei deveni conştient de creşterea propriei fericiri.

Calea fericirii

Participant: Am crezut că e mai bine să las monştrii să moară şi că, în niciun caz nu este bine să dezgropi trecutul.

Hellinger: Dar poate că dezgropi o comoară. Dacă nu sapi, nu vei şti niciodată dacă ceea ce este îngropat este un monstru sau o comoară.

Este foarte important să reţineţi că fiecare dintre noi este fericit cu problemele lui. Ele ne dau un sentiment profund al conexiunii cu alţii în nefericire şi sentimentul de a aparţine. Adevărata fericire, prin contrast, te face să te simţi singur.

Dacă doresc să urmez calea fericirii, trebuie să renunţ la ceva şi asta este înfricoşător. Dar, pe această cale voi atinge un nivel mai înalt, unde voi fi conectat la ceva mai mare. În acelaşi timp sunt

eliberat din ce în ce mai mult de ceea ce mă limitează.

Auto-realizarea şi completitudinea

Perfecţiunea este un concept important, mai ales în legătură cu spiritualitatea. În mănăstiri, lupta pentru perfecţiune este idealul suprem. În psihoterapie, lupta pentru perfecţiune se regăseşte într-o formă laică. Un exemplu ar fi lupta pentru a rezolva toate problemele unei persoane, după care aceasta ar fi, în mod logic, o fiinţă umană perfectă. Şi lupta pentru auto-realizare este o luptă pentru perfecţiune. Dacă te uiţi la nişte aşa numiţi „oameni realizaţi”, vei vedea că pentru ei auto-realizarea înseamnă să te ridici pe umerii altora.

Totuşi, am descoperit ceva legat de adevărata perfecţiune. Începe cu a te împăca cu tine însuţi. Mulţi oameni sunt în conflict cu ei înşişi. Ei nu sunt mulţumiţi de ei înşişi. Dacă arunci o privire mai atentă, vei descoperi că aceştia şi-au exclus din viaţa lor unul sau pe ambii părinţi. Şi atunci ei practic sunt deconectaţi de la sursa vieţii lor. Dacă o persoană este ruptă de unul din părinţi, acea persoană beneficiază doar de jumătate din forţa vieţii; şi a avea numai jumătate din forţa vieţii duce la depresie.

Depresia este sentimentul de gol, nu de tristeţe. Să ai un sentiment de gol înseamnă că unul din părinţi lipseşte. Şi inima este plină doar pe jumătate. Dacă îmi respect şi îmi iubesc ambii

părinţi voi fi capabil să mă accept pe mine şi atunci depresia nu va mai avea putere asupra mea. Dacă dobândesc acest lucru, îl voi experimenta ca pe o binecuvântare. Nu pot pur şi simplu să decid să urmez acest proces, ca şi cum ar fi în puterea mea să-l controlez. Atunci când se întâmplă e ca un dar. Apoi sentimentul meu cotidian se transformă într-un sentiment de împlinire şi bucurie, iar depresia dispare.

Aceasta este prima treaptă a perfecţiunii. A doua treaptă a adevăratei perfecţiuni este dobândită atunci când dau un loc în inima mea tuturor celor care aparţin sistemului meu de familie. Şi asta se referă la bunici, unchi şi mătuşi, tuturor celor care au făcut loc pentru mine, celor care au fost înlăturaţi, oricui a avut o soartă grea sau teribilă, dispreţuiţilor şi oricui ar aparţine, indiferent din ce motiv, de exemplu, unui criminal. Dacă numai unul dintre ei este lăsat deoparte, mă voi simţi incomplet. Abia atunci când ei toţi vor avea un loc în inima mea, eu mă voi simţi complet. O astfel de completitudine adevărată are un efect minunat. În secunda în care o ating mă simt în acelaşi timp împlinit şi liber.

Vindecare şi sănătate

Participant: Am avut acum sentimentul, stând în faţă, că povestea de viaţă care se desfăşura sub ochii noştri nu era de fapt lucrul cel mai important, ci mai degrabă erau importante emoţiile persoanei în cauză, şi că destinul ei ar

putea fi schimbat. Există vreo semnificaţie în asta?

Hellinger: Da. Totul este direcţionat către o soluţie. Dacă vreun aspect sau detaliu este corect sau nu, este irelevant. De îndată ce ne centrăm pe găsirea unei soluţii în cele din urmă o vom găsi chiar dacă ar fi să facem un ocol.

Participant: Deci vindecarea este ceva foarte diferit de ceea ce am crezut în majoritatea cazurilor. Am simţit cum anumite legi s-au făcut vizibile aici, legi pe care le putem înţelege doar parţial, şi că cele mai multe lucruri sunt complet neclare. Mi se pare că în anumite cazuri vindecarea este complet imposibilă.

Hellinger: Pentru mine este imposibilă. Diferenţa vine din a mă concentra pe vindecarea trupului său, mai degrabă, a mă concentra pe a pune în ordine sistemul. Dacă *asta* funcţionează, efectul este eliberator şi aduce fericire. Deci ţintesc direct către asta. Şi asta poate avea efecte pe mai departe asupra corpului, într-o mai mică sau mai mare măsură.

Când cineva observă că un client se va îmbolnăvi sau se va sinucide din iubire faţă de familia sa, şi apoi reuşeşte să se elibereze pe sine de această presiune, locul său în familie este mai complet, mai solid decât înainte. Dacă înainte era pregătit să moară, prins în această încurcătura sistemică lipsită de conectare, acum el nu este mai puţin pregătit să moară, dacă asta este consecinţa unei boli. Dar acum se uită la boala sa dintr-o altă

perspectivă. Sănătatea nu mai este, dintr-odată, bunul cel mai de preţ.

Mulţi doctori şi pacienţi se comportă ca şi cum sănătatea ar fi bunul cel mai de preţ. Dar nu este. Sau ca şi cum viaţa ar fi bunul cel mai de preţ. Nici acest lucru nu este adevărat. Sufletul are alte unităţi de măsură. Când cineva ajunge la înţelegerea că boala poate fi la fel de semnificantă precum sănătatea, şi că au importanţă egală, şi că a muri la timp este la fel de important, atunci acel cineva poate face faţă bolii şi morţii cu calm.

Cea mai veche zicală din antichitate a culturii vestice provine de la filosoful Anaximandru. Heidegger a scris un lung discurs în legătură cu această zicală şi i-a descifrat sensul profund. Zicala afirmă într-un limbaj propriu culturii vechi că: „de unde apar vieţuitoarele, acolo trebuie să se şi întoarcă, din necesitate. Ele trebuie să-şi plătească tributul şi să fie judecate pentru încălcarea legilor timpului”.

Iată la ce se referă: cel care ţine strâns de viaţa lui şi depăşeşte timpul care i-a fost alocat, păcătuieşte împotriva fiinţei. Trebuie să urmăm cursul vieţii şi cursul morţii. Aceasta este armonia supremă. De-a lungul acestei curgeri experimentăm sănătate şi vindecare, boală şi moarte. Purtând acest lucru viu în mintea noastră, putem avea o relaţie diferită cu viaţa şi cu moartea.

Limitele conştiinţei

Ceea ce numim în mod uzual conştiinţă este o busolă interioară, similară simţului echilibrului, ce ne ajută să percepem, într-un grup, cum trebuie să ne purtăm pentru a aparţine, şi ce trebuie să evităm pentru a nu pierde sau periclita acest drept. Avem o conştiinţă bună dacă îndeplinim criteriile pentru a aparţine. Avem o conştiinţă rea dacă ne abatem de la ele.

Aceste criterii diferă de la un grup la celălalt. Într-o familie de hoţi, membrii trebuie să se poarte diferit pentru a aparţine, decât membrii unei familii religioase. Copiii din fiecare familie vor avea o conştiinţă bună dacă vor adera la reguli complet diferite de comportament.

Deci, pentru mulţi oameni ceea ce este moral înseamnă nici mai mult nici mai puţin decât ceea ce este acceptabil într-o anumită familie, şi ceea ce este amoral înseamnă ceea ce nu este acceptabil în acea familie. Alcătuirea amândurora este derivată în totalitate din sistemul individual.

Ceea ce este curios în legătură cu toate astea este aceea că, din cauza propriei noastre conştiinţe bune, ne arogăm dreptul de a-i răni pe ceilalţi, care sunt diferiţi de noi. O persoană se referă la conştiinţa sa cel mai adesea atunci când doreşte răul cuiva. Dacă sunt bun şi doresc binele, în mod curios nu este nevoie să fac vreo referire la conştiinţă.

De aceea, trebuie să vedem adevăratul bine ca fiind în afara conştiinţei. E nevoie de curaj să te

aventurezi dincolo de conştiinţă, pentru a face bine. Adevăratul bine serveşte multor oameni şi recunoaşte diferenţele dintre grupuri, sisteme şi religii ca fiind valide.

Există totuşi şi o stare mai înaltă de a fi. Funcţionează în afara conştiinţei aşa cum am arătat. Funcţionează dacă suntem în rezonanţă cu ceva mai mare decât noi. Uneori putem experimenta efectele ei într-o constelaţie, când toţi reprezentanţii devin concomitent împăcaţi, ca şi cum ar fi în rezonanţă cu ceva mai mare. Sau atunci când cineva observă că este chemat de ceva căruia nu îi poate rezista. Dacă nu ar răspunde acelei chemări asta i-ar vătăma sufletul. Sau dacă ar face ceva ce consideră, la un nivel superficial, ca fiind îndreptăţit, şi asta i-ar vătăma sufletul. O conştiinţă lucrează şi în acest caz, dar este vorba de o conştiinţă superioară, apropiată fiinţei, esenţei.

* * *

Tânjirea după moarte, care provine din iubire, este o mişcare a conştiinţei. Ceea ce stă în spatele ei este ideea: Dacă fac asta, atunci o să am dreptul de a aparţine. De aceea, mişcarea către moarte este însoţită de un puternic sentiment de inocenţă. Această inocenţă, atâta timp cât este simţită sub influenţa conştiinţei, este duşmanul vieţii. Puteţi observa cât de important este pentru individ să vadă asta şi să se poată trece la un alt nivel. Asta ar însemna să nege tânjirea după

inocenţă, pentru a lăsa în spate ceea ce este sau a fost. De exemplu, să-i lase pe cei morţi acolo unde sunt şi unde îşi doresc să fie. Această mişcare este întotdeauna însoţită de un sentiment de vinovăţie. Dar persoana trebuie să realizeze că şi a rămâne în viaţă este, de asemenea, inocent, dar într-un mod diferit faţă de situaţia în care cineva vrea să urmeze pe altcineva în moarte.

În acest context aş dori să mai spun ceva despre un alt tip de conştiinţă – conştiinţa colectivă – pe care nu o simţim. Legile care guvernează această conştiinţă sunt aduse la lumină cu ajutorul constelaţiilor de familie. Ele cuprind un grup specific de oameni pe care o să-i numesc pentru aceia dintre voi care încă nu ştiu. Ei sunt: copiii voştri, părinţii voştri, fraţii părinţilor voştri, bunicii voştri, unul sau mai mulţi dintre străbunici, şi oricine a făcut loc în favoarea altora din grup, de exemplu parteneri anteriori ai părinţilor sau bunicilor. Membrii acestui grup sunt ghidaţi de o conştiinţă comună, care cere ca nimeni să nu fie pierdut din cadrul sistemului. Deci, dacă de exemplu, sub influenţa conştiinţei personale care stabileşte ce este bine şi ce este rău, o persoană este îndepărtată, exclusă sau uitată, atunci sub influenţa conştiinţei colective, un alt membru al familiei va fi ales s-o reprezinte pentru a restabili echilibrul şi pentru a face dreptate, ca să spunem aşa.

Această conştiinţă urmează o altă regulă,

anume că cei care au apărut înainte în sistem au întâietate faţă de cei care au apărut mai târziu. Astfel, părinţii au întâietate faţă de copii, primul născut faţă de al doilea şi aşa mai departe. Când, de exemplu, un copil încearcă să facă ceva pentru părinţii săi şi el nu are dreptul de a face acest lucru, cum ar fi de exemplu să ispăşească pentru vinovăţia părinţilor sau să-şi asume responsabilitatea, ca şi copil mai mare, pentru mama sa, crezând că o poate susţine, în loc să se întâmple invers, astfel de fapte reprezintă o încălcare a dreptului de întâietate.

Conştiinţa colectivă este intransigentă. Ea pedepseşte imediat această aroganţă prin frustrare şi eşec. Chiar dacă copilul acţionează din iubire şi conform conştiinţei personale e nevinovat, acţiunile lui sunt sursă de vinovăţie în viziunea conştiinţei colective şi sunt pedepsite. Toate tragediile familiale, de fapt orice tragedie, provine din opoziţia dintre aceste două conştiinţe. Eroul, în astfel de tragedii, acţionează cu o conştiinţă bună, dar acţiunile lui încalcă legile conştiinţei colective, şi în consecinţă, se năruie. Prin urmare, nu este de-ajuns doar să te eliberezi de conştiinţa personală, ci şi de conştiinţa colectivă. Individul trebuie să le respecte şi în acelaşi timp să se distanţeze de ele. Acest lucru este posibil doar dacă individul este conectat la forţele mai profunde – adică la profunzimea sufletului. Acesta este sufletul în care individul se

poate retrage, departe de toate aceste distincţii, şi din care îşi poate trage forţa de care are nevoie pentru a acţiona în vederea găsirii unei soluţii.

Vinovăţie şi inocenţă

Vinovăţia se regăseşte în diferite contexte şi este resimţită în diferite moduri. Cea mai grea vinovăţie pe care am putea-o resimţi este aceea legată de o acţiune a noastră ce poate pune în pericol dreptul nostru de a aparţine familiei noastre de origine. Frica excluderii este cea mai teribilă experienţă a vinovăţiei. Şi tocmai pentru că este atât de greu de suportat, ne împinge să facem ceva pentru a restaura sau pentru a proteja dreptul nostru de a aparţine. Această vinovăţie este conectată cu legătura primară cea mai profundă. Conştiinţa se asigură să nu ne pierdem dreptul de a aparţine, sau dacă am făcut ceva care a pus în pericol acest drept, ea reacţionează în aşa fel încât să ne schimbăm comportamentul pentru a o recâştiga. Aceasta este una din formele vinovăţiei. Şi are un rol social important. Stă la baza relaţionării şi legăturii dintre oameni.

Apoi mai există un al doilea fel de vinovăţie. Se referă la echilibrul între a da şi a primi. Dacă am primit ceva de la cineva drept cadou, simt că am o datorie faţă de acea persoană, şi mă încearcă un sentiment de vinovăţie. Darul pe care l-am primit nu îmi dă pace până când nu mă revanşez faţă de persoana respectivă sub o formă sau alta. Acest tip de vinovăţie este resimţit ca o obligaţie.

Am putea spune „Îţi sunt dator”. Dacă aş ignora această obligaţie, atunci cel care mi-a dat se va simţi îndreptăţit să aibă pretenţii de la mine. Acest sentiment al îndreptăţirii reprezintă manifestarea simţului inocenţei corespunzătoare vinovăţiei date de obligaţie. Este un sentiment al superiorităţii. Există mulţi oameni în domeniul profesiilor care oferă ajutor care nutresc acest sentiment al îndreptăţirii, şi aşa se explică de ce ezită să accepte orice de la cei pe care ei doresc să-i ajute. Astfel, vinovăţia în acest context este experimentată ca obligaţie, şi inocenţa este experimentată ca eliberarea de obligaţie, sau ca îndreptăţire.

Apoi mai este convenţia, regulile vieţii împreună. Respectarea acestor reguli asigură un sentiment de conştiinciozitate, care este de asemenea un sentiment de inocenţă. În acest context, vinovăţia este experimentată ca încălcarea regulii. Dar acest tip de vinovăţie nu merge atât de adânc precum cea care se referă la legătură şi la a da şi a primi.

Aceasta este partea evidentă a vinovăţiei, vinovăţia conştientă şi inocenţa conştientă. Mai există de asemenea, vinovăţie inconştientă, atunci când cineva ia asupra sa ceva ce nu este îndreptăţit să ducă. Un exemplu este dat de situaţia în care copilul presupune că are dreptul de a-şi asuma responsabilitatea în locul părinţilor săi în acest caz copilul joacă rolul adultului. Mulţi

dintre clienţi se află în această situaţie de copiii parentalizaţi, ca şi cum ei ar fi cei responsabili pentru părinţi şi le-ar putea prelua vinovăţia. Dar e curios cum acest fapt este resimţit ca fiind inocent şi asta din cauză că este făcut din iubire.

Totuşi, există o lege secretă pe care copilul o încalcă. El se poziţionează astfel înaintea celor care au existat înaintea lui şi care ar trebui să aibă drept de întâietate în faţa lui. Vinovăţia aici are legătură cu orgoliul şi aroganţa. Dacă are legătură cu ceva greu de dus, copilul se va pedepsi pe sine pentru acest fapt, prin manifestarea unei nevoi de auto-distrugere. Avem de-a face aici cu o vinovăţie care nu este trăită de copil ca o vinovăţie. Dar din rezultatul final, reiese clar că este vorba de un copil care se poartă ca o persoană vinovată. Acest tip de vinovăţie stă în spatele multor boli grave. Terapeutul trebuie să se aştepte să se întâlnească acest tip de vinovăţie.

Dacă îşi doreşte să ajute clientul în acest caz, el trebuie să aibă grijă să nu se plaseze pe sine deasupra părinţilor, ca şi când ar fi putut fi o mamă mai bună sau un tată mai bun sau chiar un partener mai înţelegător. Altfel şi el va ispăşi, asemeni clientului pentru aroganţa sa, prin eşec.

Pace

Vinovăţia trebuie să dispară după un timp. Şi nerenunţarea la sentimentul de vinovăţie este tot o aroganţă. După un timp fiecare trebuie să ajungă să fie împăcat.

Supravieţuind supravieţuirii

Am observat adesea că mulţi cetăţeni evrei care au supravieţuit Holocaustului pentru că au emigrat la timp, şi-au trăit restul vieţii ca şi cum s-ar fi aflat într-un veritabil lagăr de concentrare; este vorba de vieţi trăite în restricţie majoră, din loialitate faţă de cei care au murit. Mulţi supravieţuitori nu-şi mai trăiesc viaţa din plin pentru că ei simt că nu o merită cu nimic mai mult decât cei care au murit. Uneori ei îşi neagă însăşi etnia şi încearcă să se distanţeze de ea, deşi, înăuntru, nutresc o solidaritate puternică.

Am putut de asemenea observa cum anumiţi supravieţuitori de etnie evreiască, experimentează aceleaşi sentimente ca şi agresorii. Şi aceştia îşi neagă originea şi crima imaginară, până într-acolo încât se comportă ca nişte creştini fanatici. Taţii şi bunicii lor vor fi fost botezaţi, devenind nişte creştini buni, dar în acest fel ei au respins soarta comunităţii din care provin: acest fapt are consecinţe grave.

A primi cu smerenie

Experienţa noastră de relaţionare este guvernată de dinamica între a da şi a primi. Reciprocitatea în a da şi a primi stă la baza schimbului care are loc în relaţii. Simţim nevoia de a ne revanşa pentru un dar, dând ceva în schimb. Deci atunci când primesc ceva, dau şi eu ceva, şi vice-versa. Fără acest impuls de a echilibra, nu ar mai exista schimbul. Dar

transferăm acest impuls de a echilibra lucrurile şi în situaţii în care nu-şi are locul, de exemplu în relaţia noastră cu destinul sau cu Dumnezeu.

Astfel, când cineva este salvat printr-o întâmplare norocoasă, el sau ea se simte dator să plătească pentru acest lucru, în loc să accepte acest fapt ca pe un dar. Este mult mai uşor să plăteşti pentru salvarea vieţii, decât să o accepţi ca pe un dar nemeritat, chiar dacă acest lucru pare absurd, dat fiind contextul.

Darurile nemeritate sunt greu de acceptat, şi acest lucru nu poate fi făcut decât cu smerenie. De fapt, şi a mulţumi este, de asemenea arogant. Cel mai potrivit este să accepţi darul cu smerenie. Atunci situaţia devine suportabilă. Această mişcare de la a dori să plăteşti, spre a accepta cu smerenie, înseamnă să renunţi la control, pentru că acela care crede că poate plăti sorţii ceva, mai crede şi că o poate avea sub control. A accepta cu graţie, fără a da ceva în schimb, reprezintă un pas uriaş şi cere mai mult de la noi decât dacă alegem să suferim. Următoarele afirmaţii se potrivesc acestui context:

„Este mai uşor să suferi decât să acţionezi” şi

„Nenorocul este mai uşor de dus decât norocul”.

Soldaţii şi războiul

Participant: Eu cred că aproape toţi bărbaţii care au fost în război sunt nişte criminali.

Hellinger: Nu, asta este ceva complet diferit.

În familie, cel mai preţios bun este dreptul fiecăruia de a aparţine. Viaţa este considerată a fi sfântă şi trebuie protejată. Este obligaţia tuturor să protejeze viaţa. Asta este dinamica dintr-o familie.

Într-un grup mai larg, viaţa nu este respectată în acelaşi fel, de exemplu, atunci când o naţiune este ameninţată şi este obligată să se apere. Când apare o stare de război, grupul cuiva se află în apărare, în timp ce alt grup atacă. Soldaţii care luptă în acest război sunt supuşi unui proces pe care nu îl pot controla. Ei nu pot spune „vreau” sau „nu vreau”. Ei sunt târâţi în proces.

Vieţile individuale nu contează. Dacă sunt comise crime de război, acest lucru este, totuşi, diferit. Asta contează, deşi nu pentru indivizi ca atare. Asta nu trebuie confundat. Sloganul „Toţi soldaţii sunt criminali” este o nebunie. Aceia care o afirmă sunt în viaţă pentru că alţii au murit în locul lor. Fără aceştia şi ei ar fi fost morţi. Nu poţi scăpa basma curată atât de uşor.

A primi cultura şi ţara celuilalt

Suntem legaţi de ţara noastră şi destinul ei. Acest aspect este de o importanţă vitală pentru că nu putem şi trebuie să omitem acest fapt. Politica asimilării refugiaţilor de război are două tăişuri. Pe de o parte, este necesară şi corectă din punct de vedere moral, pe de altă parte distruge ceva în sufletul celor care şi-au părăsit ţara. Uneori ei plătesc pentru asta prin fobii, frici sau boli grave.

Acela care este parte din destinul naţiunii sale, chiar şi atunci când este foarte greu, este împăcat în sufletul lui şi are forţă.

* * *

Adesea, cetăţenii unei anumite culturi sau rase vor să scape de destinul propriei naţiuni, emigrând în altă ţară. Posibilele consecinţe ale acestui fapt sunt vătămarea sufletului şi uneori şi a corpului. Când o persoană îşi acceptă nu numai părinţii, ci şi cultura sau naţiunea din care face parte, asta reprezintă o parte din măreţia umană. Şi să consimtă să-i poarte soarta pe umeri, atâta timp cât este necesar.

Există situaţii cum ar fi cea de foamete, în care oamenii au fost nevoiţi să emigreze. Acest lucru este perfect justificat, dar această separare taie adânc. Şi este de asemenea justificat ca alte ţări să se protejeze pe sine în faţa refugiaţilor care refuză să-şi asume responsabilitatea în ţara lor de origine. Cum ai putea să-ţi asumi responsabilitatea în altă ţară când nu ai putut face asta în propria ta ţară? Uneori putem observa că atunci când se întorc acasă, refugiaţii sunt trataţi ca duşmani, şi asta pe bună dreptate. Ei au refuzat să împărtăşească destinul ţării de origine, aşa greu cum a fost sau este. Când lucrez cu un client aflat într-o astfel de situaţie, nu-l iubesc doar pe el, ci şi pe cei care au rămas în urma lui. Văd individul ca fiind un membru al unui grup şi empatizez doar cu cei care au îndurat destinul

grupului, nu cu cei care au încercat să scape de el.

În practică, ceea ce am spus cere calificare, şi trebuie să fii atent cu astfel de lucruri.

Binecuvântarea deghizată

A învăţa din greşeli face parte din natura umană. Greşelile noastre îi pot afecta sub diferite forme şi pe alţii, dar şi ei pot învăţa din greşelile noastre. Adesea, însă, ne simţim ca şi cum am fi comis o greşeală gravă, dar mai târziu, devine clar că nu era decât o binecuvântare deghizată.

A lua viaţa de la capăt după ce ai fost salvat

Când cineva este salvat dintr-un mare pericol, e ca şi cum el ia viaţa de la capăt. Viaţa de mai înainte a luat sfârşit. În realitate, ea aproape se sfârşise şi mulţi dintre oameni reacţionează ca şi cum ar fi murit într-adevăr, mai ales dacă alţii au pierit atunci, din aceeaşi cauză.

Este important pentru terapeut să se întoarcă în timp cu clientul la situaţia iniţială, iar clientul să-şi accepte salvarea şi viaţa, cu smerenie, ca pe un dar.

El ar trebui ca de acum înainte să-şi trăiască viaţa în onoarea celor care au murit. Dacă situaţia iniţială a fost un război, aceasta este o intervenţie plină de semnificaţii, o imagine plină de semnificaţii ce poate fi, uneori, de ajutor.

Dacă analizăm reacţiile celor care au supravieţuit, este foarte clar că le-ar fi fost mai uşor să moară, decât să rămână în viaţă. Întrebarea este dacă este potrivit ca terapeutul să

aducă clientul înapoi în timp, sau asta ar merge împotriva mişcării sufletului clientului. Nu ştiu, dar o supun atenţiei voastre. Este util ca într-o asemenea situaţie să-i reprezentăm şi pe cei care au murit. Şi adesea devine clar din reacţiile lor ce anume este potrivit.

Participant: Ceea ce tocmai aţi afirmat despre salvarea vieţii cuiva mă atinge profund. Uneori se întâmplă ca persoana respectivă să-i mulţumească salvatorului său, care poate să creadă că viaţa salvată îi aparţine. Ce ar fi potrivit în acest caz, astfel încât să poţi mulţumi, dar păstrându-ţi în continuare viaţa?

Hellinger: Majoritatea cazurilor de salvare se întâmplă instinctiv. Când un copil cade în apă, cineva imediat se aruncă după el să-l salveze şi asta se întâmplă instinctiv. Instinct înseamnă, în acest caz, că cineva este în serviciul unei forţe mai mari.

Recunoştinţă

Dacă cineva a fost într-o situaţie care i-a pus în pericol viaţa şi este salvat, el sau ea tratează destinul sau orice este în spatele acestuia ca şi cum ar fi o persoană. În mod firesc, într-o relaţie, de exemplu în relaţia dintre un bărbat şi o femeie, se întâmplă ca dacă unul dintre ei dă ceva celuilalt şi celălalt acceptă darul, atunci el sau ea va simţi o presiune ce nu dispare până când nu va da ceva în schimb. Astfel, este imposibil să rezişti nevoii de echilibru, iar în relaţie ea alimentează

schimbul. Fără această presiune de a echilibra lucrurile, nu ar mai exista schimbul din relaţiile noastre şi, prin urmare, nici relaţii.

Dar se întâmplă ca această presiune de a crea echilibru să aibă loc şi în alte contexte, de exemplu în relaţia cu destinul sau cu Dumnezeu, unde echilibrul este imposibil şi de neconceput. Când cineva este salvat dintr-o situaţie ce-i pune viaţa în pericol, dacă de exemplu a avut un accident şi a scăpat cu viaţă, acea persoană s-ar putea simţi ca fiind aleasă de Dumnezeu sau de destin. Atunci ar putea deveni mândră şi ar putea spune „Eu am făcut asta” sau ceva similar. Şi oamenii care se comportă în acest fel sunt în pericol.

Alţii se poartă ca şi cum acum trebuie să răsplătească destinului pentru salvare şi atunci îşi impun restricţii şi-şi trăiesc mai puţin decât înainte viaţa. Soluţia pentru ei ar fi să accepte că salvarea a fost un dar extraordinar, nemeritat. Ei se vor simţi în continuare sub presiune, dar în loc să echilibreze această presiune prin sacrificiu şi restricţii în viaţa lor, ei o pot folosi pentru a-şi extrage forţa de a face ceva bun şi frumos.

Echilibru

Sistemele conţin în interiorul lor o nevoie profundă de echilibru. Această nevoie duce adesea la o extindere a limitelor normale de a da şi a primi. În acest mod, nevoia de echilibru susţine relaţia. De exemplu, dacă într-o familie soţul face

ceva bun pentru soţia lui, ea simte presiunea de a restabili echilibrul. Datorită acestui lucru, ea va face ceva bun pentru el dar, pentru că îl iubeşte, ea va face un pic mai mult pentru el. Atunci el resimte presiunea de a da la rândul său şi îi va da puţin mai mult, şi astfel o legătură se dezvoltă din această nevoie de echilibru şi iubire, şi asta duce la un schimb din ce în ce mai mare. Acestea sunt bazele fericirii în relaţie. Şi de aceea nevoia de echilibru este atât de importantă.

Totuşi, această nevoie este semnificantă doar în anumite limite. Dacă de exemplu, viaţa cuiva este salvată, atunci de regulă acea persoană va simţi nevoia să plătească pentru salvarea sa, pentru a restabili echilibrul, în aşa măsură încât poate să cadă greu bolnav sau să se sinucidă. Destinul este tratat ca şi cum ar fi o persoană pe care o poţi bine dispune sau răsplăti.

Oamenii îl tratează adesea, în acest fel pe Dumnezeu. Multe religii se bazează pe ideea că ceva trebuie echilibrat. Numai când lucrurile vor fi echilibrate ele vor putea merge bine. Ce fel de Dumnezeu este acela care trebuie plătit înainte de a face ceva? Este complet absurd!

Echilibrul peste generaţii funcţionează la fel. Dacă de exemplu părinţii au comis o crimă, copiii vor începe să plătească pentru ea, deşi ei sunt complet nevinovaţi. Sau poate că alţii vor cere copiilor să plătească pentru faptele părinţilor, ca şi cum un astfel de lucru ar fi posibil. Deci ar trebui

stabilite nişte limite, iar nevoia de restabilire a echilibrului trebuie să înceteze la un moment dat.

Multe războaie apar pentru că, la un anumit nivel, chiar şi sute de ani mai târziu, există ceva care trebuie reechilibrat, vreo nedreptate petrecută demult. Şi din această cauză apar noi nedreptăţi, iar povestea se continuă la nesfârşit. Pacea apare atunci când i se permite trecutului să rămână trecut.

Acesta este un aspect important şi pentru constelaţiile de familie. Reconstituim trecutul pentru ca, în cele din urmă, să îl lăsăm să se odihnească. După asta el nu mai trebuie răscolit din nou. Unii oameni, deşi au soluţia în mâini, încă se uită înapoi către problemă. Şi atunci soluţia este pierdută cu uşurinţă.

Uitarea spirituală

Dacă cineva este salvat atunci tot ceea ce a fost rău trebuie lăsat în urmă şi uitat. Uitarea este o formă extrem de înaltă de artă şi disciplină spirituală. După un timp, persoana uită şi se focalizează pe ceea ce îi este drept în faţă, pe micile lucruri care-i stau la picioare.

Nu trebuie să rămână nici cu morţii, ci mai degrabă să se întoarcă la lucrurile de zi cu zi.

Am stat o dată de vorbă cu o femeie care descoperise o lege valabilă pentru persoanele aflate în stadiul terminal al unei boli. În mod straniu în cadrul acestei legi se percepea o bucurie molipsitoare – şi asta pentru că eu toţii

aveau aceeaşi regulă: să nu discute despre boală. Există ceva valoros în acest fapt.

Participant: Într-una din cărţile dvs, vorbiţi despre uitarea spirituală. Este un concept la care mă tot gândesc şi mă tot întreb – cum ajung acolo? Cum este ea dobândită?

Hellinger: Tot ce este spiritual este o binecuvântare, la fel uitarea.

Darul

Fiecare zi este un dar şi trebuie tratată ca un dar, chiar şi în faţa morţii. Acest lucru este un act de smerenie şi îţi dă forţă. Din capacitatea de a mulţumi, din consimţirea darului vieţii ca fiind un dar nemeritat, apare forţa.

Fiinţă şi timp

Uneori se pare că anumite lucruri capătă o calitate specială în timp. Lucrurile care au durat mai mult au întâietate asupra celor care au durat mai puţin. Ceea ce a existat mai întâi capătă o anumită împlinire peste timp. Asta vine în contradicţie cu

„Zeitgeist” (n.e. spiritul timpului) dar o s-o explic prin intermediul povestirii următoare intitulate

„Plenitudine”.

Plenitudine

Un tânăr a întrebat un bătrân

„Care este diferenţa dintre noi, între tine a cărui viaţă se apropie de sfârşit şi mine care am toată viaţa înainte?”

Ce te separă pe tine, a cărui viaţă e pe sfârşite de mine, care am viaţa în faţă?

bătrânul a răspuns:

trecutul meu atârnă mai greu decât prezentul tău, eu am devenit mai mult.

Adevărat, pe măsură ce noua zi se scurge pare mai mult decât ziua trecută pentru că ziua trecută a fost.

şi totuşi, în curgerea ei noua zi poate fi doar aşa cum a fost şi cea trecută – căpătând formă pe măsură ce dispare.

Şi asemeni zilei trecute va apărea brusc la început şi se va îndrepta către zenit în miezul ei şi va părea că atârnă un moment atunci la apogeu înainte să se scufunde mai departe şi mai adânc către apus, trasă de greutatea crescândă a experienţei devenind întreagă numai atunci când este completă.

Totuşi, ceea ce deja a fost nu este pierdut rămâne pentru că a fost cândva, îşi exercită influenţa deşi timpul ei a trecut şi este îmbogăţită de ceea ce este nou este ca o picătură umplută care, împinsă afară din nor, cade în oceanul etern.

Singură, ceea ce nu a putut deveni realitate pentru că a fost visat dar nu trăit pentru că a fost gândit dar nu făcut, doar respins dar nu plătit drept preţ datorat pentru alegerea noastră doar asta este pierdut:

nimic nu rămâne.

Clipa potrivită este guvernată de un zeu care

are înfăţişarea unui tânăr doar cu o buclă în frunte şi ceafa cheală.

Putem să-l apucăm de moţ dar dacă încercăm să apucăm de ceafă nu avem ce prinde”.

Atunci tânărul a întrebat

„Ce trebuie să fac ca să pot încă face din mine ceea ce tu ai fost?”

şi atunci bătrânul răspunse

„Doar să fii!”

Bărbaţi şi femei

Introducere

În acest capitol veţi regăsi principii fundamentale legate de relaţia de cuplu. Îl puteţi citi ca pe un compendiu de idei despre legile iubirii dintre bărbaţi şi femei.

Bărbaţi şi femei

Relaţia de cuplu are la bază diferenţa dintre bărbaţi şi femei. O femeie, pentru a fi femeie are nevoie de un bărbat. Şi un bărbat, ca să poată să fie bărbat, are nevoie de o femeie. A fi bărbat are sens doar dacă există şi o femeie. Şi a fi femeie are sens doar dacă există un bărbat, şi amândoi se completează unul pe celălalt. Un bărbat îşi doreşte o femeie pentru că, pentru a fi complet, are nevoie de ceea ce femeia are diferit faţă de el şi lui îi lipseşte.

Şi femeia îşi doreşte un bărbat pentru că, pentru a fi completă, are nevoie de ceea ce bărbatul are diferit faţă de ea şi ei îi lipseşte. Deci, o relaţie bună de cuplu începe cu conştientizarea

faptului că fiecare are nevoie de celălalt. Bărbatul permite femeii să-i dea ceea ce-i lipseşte, iar femeia îi permite bărbatului să-i dea ceea ce ei îi lipseşte. Consumarea iubirii are loc atunci când se ajunge, la un nivel profund, la recunoaşterea nevoii reciproce şi la disponibilitatea de a da celuilalt ceea ce-i lipseşte şi acceptarea din partea celuilalt a ceea ce-mi lipseşte. Acesta este fundamentul relaţiei de cuplu.

Acest schimb este pus în pericol atunci când unul dintre parteneri se comportă ca şi cum nu ar avea nevoie de nimic de la celălalt şi îl lasă pe celălalt să acumuleze interes şi pune presiune pe el, spunând ceva de genul „ia să văd ce ai nevoie şi poate o să-ţi ofer”. Acest fapt distruge relaţia. Dintre toate, acesta este cel mai dăunător lucru pentru relaţie. Pentru că unul dintre parteneri acumulează nevoie, iar celălalt se comportă ca şi cum nu are nicio nevoie şi nu vrea nimic.

Acest „basso continuo” din concertul baroc al iubirii sună absolut la fel în dedesubturile lui: Te iubesc, Te accept; Te accept ca bărbat şi mă ofer ca femeie; Te accept ca femeie şi mă ofer ca bărbat. Acest act este plin de smerenie. Şi tot ceea ce este construit în relaţie pleacă de la această bază.

A da şi a primi în relaţia din cuplu

Relaţiile de cuplu sunt reuşite dacă bărbatul şi femeia se conştientizează ca fiind diferiţi, dar egali ca valoare; dacă ei se întâlnesc ca egali.

Şi relaţiile de cuplu reuşesc prin echilibrul între a da şi a primi. Când unul dă, celălalt primeşte, şi adaugă ceva în plus datorită iubirii sale, şi dă înapoi darul. Celălalt adaugă, la rândul său, ceva în plus, din iubire şi dă, din nou înapoi. Astfel, relaţia de cuplu reuşeşte prin acest schimb, care menţine un echilibru durabil în care creşterea este implicită.

Dacă totuşi, o persoană oferă mai mut decât primeşte, pentru că mai mult este cerut, atunci relaţia este în pericol. Iubirea se răceşte. Dacă, de exemplu, unul din partenerii dintr-un cuplu căsătorit a mai fost căsătorit şi are copii din mariajul anterior şi îi aduce cu sine în noua relaţie, aşteptându-se ca partenera sau partenerul său să aibă grijă de ei, chiar dacă nu sunt ai săi, atunci noului partener i se cere să dea în mod obligatoriu mai mult decât primeşte. Se aşteaptă de la el/ea să dea mai mult decât primeşte. Şi asta distruge egalitatea şi echilibrul. Şi nu există decât o soluţie: echilibrul trebuie restabilit.

Şi poate fi restabilit atunci când persoana care a cerut mai mult recunoaşte ceea ce dă celălalt; atunci când el sau ea se distanţează de pretenţia: „Îmi datorezi asta”. Asta poate reechilibra lucrurile din nou.

În relaţia de cuplu echilibrarea răului este, de asemenea necesară. Avem impulsul de a echilibra nu numai ceea ce este bun, ci şi ceea ce este rău. Dacă unul dintre parteneri îl răneşte pe celălalt,

indiferent de motiv, celălalt va simţi nevoia să rănească la rândul lui. De fapt, celălalt *trebuie* să-şi rănească partenerul, altfel echilibrul este distrus. Totuşi, acest lucru trebuie făcut cu iubire, adică celălalt va răni mai puţin decât a fost rănit. În acest fel schimbul creşte din nou înspre bine.

Acestea sunt câteva mici secrete legate de succesul unei relaţii de cuplu.

Schimb şi iubire

Schimbul în relaţia de cuplu se referă la două nevoi: nevoia de echilibru şi nevoia de iubire. Prin urmare dacă unul din parteneri oferă ceva cu iubire, celălalt primeşte. Şi pentru că are impulsul de a echilibra, dă înapoi ceva egal ca valoare. Dar, pentru că îl iubeşte pe celălalt, dă un pic mai mult decât a primit. Acelaşi lucru se va întâmpla cu partenera sa. Ea va da înapoi puţin mai mult decât a primit, din iubire. Deci, conexiunea între aceste două nevoi – pentru echilibru şi iubire – creşte schimbul dintre ei şi fericirea lor. Acesta este fundamentul simplu pe care se bazează fericirea.

Viitorul

În această dimineaţă, un prieten mi-a povestit ce a afirmat Joseph Campbell, şi anume că atunci când un bărbat sau o femeie a întâlnit partenera sau partenerul potrivit/a, el sau ea ştie imediat: acum mi-am întâlnit viitorul. Este o idee minunată.

Viitorul este acel lucru care este inevitabil. Acela care a întrezărit viitorul devine încătuşat. Viitorul ne ia prizonieri.

Animus şi anima

O femeie care şi-a acceptat mama nu mai are nevoie de Animus. Ea îşi găseşte un bărbat pentru sine şi este capabilă să menţină relaţia.

Un bărbat care şi-a acceptat tatăl nu are nevoie de Anima. El găseşte o femeie pentru sine şi este capabil să menţină relaţia.

Masculin şi feminin

Bărbatul care urmează masculinul se simte bine în pielea lui. Dar femininului i se pare probabil anormal şi straniu. Dacă bărbatul ar urma femininul, ar fi ca o trădare faţă de sine însuşi şi el s-ar simţi vinovat. Femininului însă, i se va părea ceva inocent şi bun. Bărbatul care urmează femininul se înstrăinează de sine însuşi, dar fără feminin el ar rămâne singur şi incomplet.

Conştiinţa bărbatului este diferită de cea a femeii, iar vinovăţia şi inocenţa bărbatului sunt diferite de vinovăţia şi inocenţa femeii. Ceea ce este bun pentru feminin, poate fi dăunător masculinului. Dacă masculinul nu se poate afirma pe sine ca bărbat, trebuie să se separe de partenera sa sau să se resemneze la gândul renunţării la o parte din masculinitatea sa. Dar el poate de asemenea, să accepte limitele stabilite şi, prin renunţare, să devină una cu ceva mai măreţ, şi în acest fel, mai eficient.

Întreaga forţă

Aş vrea să spun ceva despre forţă. Dacă copilul se uită la părinţii săi, aşa cum se uită copiii

la părinţii lor, el se va simţi slab şi dependent. Şi atunci indiferent ce cerinţe ar avea părinţii de la copil, el se va simţi complet subjugat de ei. Pentru părinţi este valabilă varianta opusă. Dacă ei doar se uită la ei înşişi, atunci când ei se vor uita la copil, se vor simţi slabi. Se vor simţi mici.

Dacă copilul îşi vede bunicii în spatele părinţilor şi străbunicii în spate şi aşa mai departe în trecut, de unde viaţa a apărut şi a ajuns la noi, atunci el îşi vede părinţii conectaţi la ceva mai măreţ. Şi atunci copilul poate accepta orice ar veni de la părinţi, pentru că el nu acceptă ceea ce acceptă ca fiind doar de la ei, ci de undeva din spate de unde a apărut viaţa. Şi atunci nu mai contează cum sunt părinţii. Ceea ce vine dinspre ei este întotdeauna pur şi clar şi măreţ şi complet.

Dacă părinţii se uită în spatele lor şi văd de unde a venit viaţa, de cât de departe a venit ea, şi se vor simţi parte integrantă a curgerii, atunci ei vor fi puternici în relaţia cu copiii lor. Şi asta nu are legătură cu a avea sau a dori să faci ceva, ci cu faptul de a fi conectaţi şi de a fi parte din această curgere.

Şi atunci este mult mai uşor pentru copil să accepte ceea ce părinţii dau, pentru că şi copilul se simte parte din această curgere.

Mai târziu, când copilul creşte şi doreşte să se căsătorească şi simte nevoia pentru o relaţie intimă, dacă se va uita doar la partener sau partenera lui, se va simţi slab şi neajutorat. Şi la

fel se întâmplă cu partenerul/a lui, dacă se va uita doar la el se va simţi slab şi neajutorat. Dacă totuşi, amândoi partenerii sunt capabili să vadă cum sunt ei prinşi în curgerea vieţii şi cum dorinţa pentru un partener este o părticică şi un dar venit din acest flux al vieţii, atunci când se vor uita unul la celălalt ei nu se vor vedea singuri. Ei nu se vor uita unul la altul ca bărbat şi femeie cu ideea că ei îşi pot crea propria fericire. Despre ce este vorba, de fapt? Când vor înţelege că ei se află în fluxul vieţii, ei vor putea creşte dincolo de ei înşişi. Şi atunci nu mai contează cum este partenerul. Amândoi stau în acest flux al vieţii. Ei nu se mai uită doar unul în ochii celuilalt. Ei văd dincolo, în depărtare şi se simt susţinuţi. Acum, orice s-ar întâmpla în relaţia lor, va fi suportabil.

Sărutul

Există două modalităţi de gestiona diferenţele, aşa cum ni se dezvăluie în povestea „Prinţul broască”. Broasca este urâtă, dar în secret ea este un prinţ. Cineva ar putea arunca broasca înapoi în lac, aşa cum se întâmplă în poveste. Sau cineva ar putea săruta broasca aşa cum face Papageno în „Flautul fermecat” când o sărută pe prea-urâta Papagena. Un sărut îl înfrumuseţează pe bărbat la fel mult cât o înfrumuseţează pe femeie.

Unitate şi diferenţă

Cuvântul unitate are sens numai când există diferenţă. Fără diferenţă nu poate exista unitate,

pentru că unitatea este cea care aduce lucrurile diferite împreună şi le uneşte. Cea mai frumoasă imagine a unificării diferenţelor este cuplul. E greu de imaginat că poţi găsi ceva mai diferit decât un bărbat şi o femeie. Ei sunt din toate punctele de vedere diferiţi şi totuşi potriviţi unul pentru celălalt.

Cred că asta este imaginea întregului în natură: că diferenţele lucrează împreună pentru a deveni o unitate, un ceva mai mare. Universul sau Pământul sau natura sunt toate unităţi din care au dispărut diferenţele. Dacă cineva rămâne cu asta în minte, poate înţelege cum iubirea reuşeşte în relaţia de cuplu: când ceea ce este diferit rămâne diferit şi totuşi formează o unitate. Conştientizarea diferenţei creează această unitate profundă şi tocmai această diferenţă, opoziţia intrinsecă unităţii are efectul creativ.

Rezultatul egalizării tuturor diferenţelor şi distincţiilor nu este unitate, ci o unitate. O unitate are foarte puţină energie creativă. Din opoziţie şi din tensiunea sa internă apare ceva nou, o a treia realitate. În consecinţă, este vital ca în cuplu bărbatul să rămână bărbat, chiar dacă femeii nu îi convine că bărbatul este diferit de ea. Şi în mod similar, femeia să rămână femeie chiar dacă bărbatului nu îi place cum sunt femeile.

De vreme ce bărbaţii şi femeile sunt diferiţi, în unele relaţii există dorinţa ca, după o vreme, diferenţele să dispară; ca bărbatul să tragă femeia

de partea sa şi să devină ca el şi vice-versa. Acest lucru pare convenabil şi confortabil dar, după un timp, relaţia va eşua, la fel cum vor dispărea tensiunea şi energia care o însoţeau. Aşa că fac o pledoarie pentru ca diferenţele să fie ocrotite şi întreţinute.

Cum se împlineşte iubirea

Iubirea reuşeşte în multe moduri diferite care sunt interconectate. Fundamentul iubirii reuşite dintre bărbaţi şi femei este iubirea unui copil pentru părinţi şi a părinţilor pentru copil. Dificultăţile resimţite adesea în cuplu apar din nevoia unei soluţii pentru această relaţie iniţială care pregăteşte terenul pentru iubirea din cuplu. Pentru că de multe ori căutăm în relaţia noastră de cuplu ceea ce nu am avut în relaţia cu părinţii noştri. Dar nu vom regăsi acest lucru până când nu vom permite ca iubirea pentru părinţii noştri să curgă prin noi.

Mai trebuie luat în considerare încă un lucru pentru ca iubirea să reuşească: iubirea reuşeşte temporar. Ea este o fază dintr-un proces mai larg şi în cele din urmă se termină. Finalitatea iubirii rezidă în cele din urmă în finalitatea vieţii. Dezamăgirile care apar uneori şi crizele din cuplu sunt o pregătire pentru această fază finală a despărţirii. Dacă individul este capabil să experimenteze această despărţire chiar de la început, pe măsură ce relaţia se dezvoltă, atunci iubirea, în faţa acestui sfârşit, devine ceva extrem

de preţios, tocmai pentru că are limite. Acesta este un aspect foarte important atunci când ne uităm la iubire.

Deci, ar trebui să ne uităm calm şi imperturbabil la crizele din cuplu şi să le gestionăm prin prisma acestui aspect. Cu acest lucru în minte, suntem capabili să găsim soluţii bune în relaţia dintre bărbaţi şi femei, ca şi în relaţia dintre copii şi părinţi, pentru că iubirea este înrădăcinată în marele tot şi în cadrul acestuia, mai târziu va ajunge la un sfârşit.

A privi împreună către ceva nou

Când încep o relaţie, bărbatul şi femeia se privesc unul pe celălalt. Ei sunt atraşi unul de altul. Dar a se privi unul pe celălalt nu este suficient pe termen lung. Pe termen lung este nevoie ca amândoi să se uite împreună la ceva nou. Ei trebuie să se uite la ceva care trece dincolo de relaţia lor, astfel încât să poată creşte împreună. Cea mai mare realizare pe care o poate avea un cuplu este să aibă copii. Copiii împlinesc relaţia de cuplu. Dacă acest lucru nu este posibil, atunci ceea ce au împreună trebuie direcţionat către altceva, creativ şi productiv. Prin această atitudine de a privi înainte împreună, relaţia unuia cu celălalt creşte.

Ceea ce numim la modul general fericire este adesea doar ceva cunoscut, pe care încercăm să-l imităm sau la nivelul căruia încercăm să ne ridicăm. Fericirea semnificantă apare din armonie

şi poate avea chiar legătură cu o mare suferinţă sau tulburare, cu crize sau dezamăgiri. Dar în profunzimi are pace, linişte şi măreţie. Ceea ce a început cu o fericire superficială este transformată în alt tip de fericire, pas cu pas, de-a lungul procesului vieţii.

În societatea noastră se remarcă faptul că, după un timp, cuplul pierde din entuziasmul de început. Dar nu asta este ceea ce se întâmplă în mod real. În realitate ei cresc mai aproape de realitate, departe de vise, şi cresc *cu* realitatea, internalizată. Asta este o forţă diferită faţă de cea originară, cu care relaţia a debutat.

Relaţia de cuplu are întâietate faţă de rolul de părinte

Relaţia de cuplu are precedenţă faţă de rolul de părinte. Este adevărat că relaţia de cuplu este orientată către parentizare, dar a fi părinte este o consecinţă a relaţiei, deci relaţia are întâietate. Bărbatul creează energia de a fi tată din iubirea faţă de femeie. Şi dacă iubeşte copiii, el iubeşte ceea ce vede din femeie în copii şi viceversa.

Femeia are energia să fie mamă pentru că simte bărbatul alături de ea şi atunci îşi extrage forţa din prezenţa lui alături de copiii săi. Acest lucru reuşeşte atunci când ea iubeşte ceea ce vede din bărbat în copiii ei, când iubirea ei pentru copii este o consecinţă a iubirii ei pentru el. Copiii vor fi fericiţi dacă părinţii se iubesc unul pe altul în copiii lor. Copiii sunt cel mai fericiţi când îşi simt

ca pe un cuplu. Atunci ei sunt cu adevărat fericiţi şi securizaţi.

Dar aceasta nu este singura sursă de putere care îi face pe părinţi să fie disponibili pentru copii lor. O altă sursă de putere este dorinţa de a transmite mai departe ceea ce ei au primit de la părinţii lor. În loc să încerce să o dea înapoi părinţilor lor – ceea ce oricum nu se poate – ei o pot transmite mai departe copiilor.

Ce creează ordine în familiile cu parteneri din culturi diferite

Participant: Când unul dintre parteneri sau amândoi au mai fost căsătoriţi şi au copii cu partenerii anteriori, care sunt atunci legile care guvernează relaţia?

Hellinger: Primul lucru important este ca partenerul anterior să fie respectat. Motivele oferite pentru despărţire, de exemplu că bărbatul era excentric, sunt bineînţeles superficiale. Acestea sunt explicaţii pe care cineva se pripeşte să le dea. Dar, dacă femeia nu l-ar fi iubit pe acel bărbat, nu s-ar fi căsătorit cu el. Ceea ce a condus, de fapt, la despărţire rămâne, de regulă, ascuns.

Indiferent ce a dus la despărţire, soluţia este ca partenerul anterior să fie onorat. Oamenii sunt toţi în mod egal buni, indiferent cât de curioasă ar putea părea această idee. Oamenii insistă în general şi spun că ei cred în acest lucru, dar, de fapt, este extrem de dificil să trăiască la acest nivel. Oamenii sunt toţi în mod egal buni; în mod

diferit e adevărat, dar în mod egal buni.

Unii oameni îşi spun după despărţire „Sunt mai bun decât el sau ea”. Aceasta este prima mare greşeală. Ei sunt diferiţi, dar amândoi cu o valoare egală în ceea ce au de oferit. Fiecare aduce ceva special vieţii, ceva ce nu-i stă în putere să schimbe.

Mulţi oameni încearcă să-i facă pe partenerii lor să le semene. Şi asta este sortit eşecului. Când te căsătoreşti cu cineva o faci pentru că este aşa cum este.

Şi trebuie să îi permiţi să rămână aşa cum este. Doar atunci când ei pot rămâne aşa cum sunt, când li se permite asta, îşi pot dezvălui darurile lor speciale, destinele lor speciale pe care le oferă partenerului ca pe un cadou. Acesta este fundamentul viitoarei dezvoltări.

În cazul despărţirii este important de avut în minte următoarea afirmaţie: Te respect aşa cum eşti.

Felul în care eşti a fost potrivit pentru mine şi te-am iubit aşa şi încă te mai iubesc. Indiferent de motivele care au dus la despărţire, ele nu trebuie folosite pentru a naşte sentimente de vinovăţie sau pentru a-l învinui pe partener. Pentru că adevăratul motiv al despărţirii este adesea un secret pe care nu îl putem măsura. Şi are de-a face cu trecutul. Când individul înţelege contextul şi legile care-l guvernează din umbră, atunci este mai uşor de acceptat.

Când atât femeia cât şi bărbatul sunt respectaţi, copiii se vor simţi respectaţi, pentru că dacă respingi fie femeia fie bărbatul, respingi de fapt mama sau tatăl din copil, ceea ce înseamnă că respingi o parte din copil. Acest lucru este foarte vătămător pentru copil. Şi atunci, de asemenea trebuie recunoscut următorul lucru: „tatăl tău şi cu mine suntem în mod egali buni şi potriviţi, fiecare în felul său, pentru tine”. Tatăl trebuie de asemenea să spună: „copiii sunt potriviţi, pentru că au această mamă”. Acest fapt permite copiilor să accepte darurile lor speciale şi propriul destin şi să-şi tragă forţa din ele. Când acest lucru se întâmplă, nimeni nu mai este împovărat şi toţi sunt împăcaţi.

Când o a doua relaţie începe, orice este rămas neterminat din prima relaţie este preluat de către copii din a doua, şi astfel se încearcă găsirea unei soluţii. Dar încercarea de a găsi o soluţie este compulsivă şi oarbă. Constă în încercarea copilului de a se identifica cu primul partener, fără ca el s-o ştie.

Dacă, de exemplu, un fiu din a doua relaţie se identifică cu partenerul anterior al mamei, el devine mai degrabă un partener pentru mama sa, decât un fiu. El încetează de asemenea de a mai fi fiu pentru tatăl său şi în schimb îi devine rival. Numai când partenerul anterior este respectat, atunci fiul poate fi eliberat din încurcătura sistemică şi poate deveni din nou copil.

Acestea ar fi doar câteva din legile de care să ţineţi cont pentru ca o a doua sau chiar o a treia relaţie să reuşească.

Este larg răspândită credinţa idealizată că o căsătorie este pe viaţă şi trebuie să dureze o veşnicie. Este, fără îndoială, ceva extraordinar atunci când se întâmplă. Acest fapt merită admiraţia noastră. Dar, în timpurile pe care le trăim, avem atâtea modalităţi de a ne uita în profunzimile sufletului nostru şi a vedea ce se întâmplă acolo, şi avem mult mai multă înţelegere asupra proceselor care au loc aici, astfel încât modul în care ne gestionăm relaţiile este redefinit în mod continuu. Nu este în puterea noastră să regretăm pierderea idealului sau să judecăm modul în care suntem acum, prin prisma acestuia.

Şi mai este ceva de amintit: copilul care reprezintă un partener anterior are tendinţa de a dezvolta neuro-dermatite sau astm. Şi asta are legătură cu faptul că copilul are nevoie de binecuvântarea partenerului. Această binecuvântare vine automat atunci când partenerul este respectat.

Participant: Aţi vorbit despre copiii din a doua căsătorie care ar putea să reprezinte un partener anterior. Cât de posibil este pentru un copil din prima căsătorie, ce rămâne cu părintele său care intră într-o a doua relaţie, să preia un astfel de rol?

Hellinger: Desigur – copilul reprezintă

părintele exclus. De exemplu dacă soţia începe o nouă relaţie şi îi este încredinţată doar ei custodia copilului, atunci fiul îşi va reprezenta tatăl în noua relaţie. Soluţia este simplă: noul partener trebuie să respecte vechiul partener din copil. Atunci, copilul se simte bine şi nu mai are nevoie să-şi reprezinte părintele absent. El face asta doar dacă părintele absent nu este respectat.

În adâncul sufletului nostru avem o nevoie irezistibilă de validare şi recunoaştere aşa cum suntem. Aceasta este o Lege a Iubirii. Ea lucrează în profunzime. Cu cât cineva o înţelege mai bine, cu atât va găsi mai uşor o rezolvare.

Partenerii anteriori sunt reprezentaţi de copii

Participant: La începutul fiecărei constelaţii întrebaţi: au avut părinţii tăi vreo relaţie importantă înainte de căsătorie, există copii nelegitimi şi aşa mai departe? Ce ne puteţi spune despre relaţiile extramatrimoniale, ele îşi nu au şi ele importanţa lor?

Hellinger: Da, au şi ele importanţa lor, dar relaţiile dinainte de căsătorie au un rol mult mai important în dinamica familiei. Consumarea iubirii creează o legătură care nu poate fi ruptă atât de uşor. Aşa că o relaţie ulterioară va reuşi doar dacă prima este recunoscută. Dacă prima relaţie nu este recunoscută, atunci femeia sau bărbatul din acea relaţie va fi reprezentat de copil în a doua relaţie, fără ca cineva să-şi dea seama sau fără ca cineva să încurajeze copilul să facă asta. Nimeni

nu acţionează cu rea credinţă – copilul automat reprezintă partenerul anterior.

Dacă copilul este un băiat şi reprezintă un partener anterior al mamei, el devine un rival al tatălui său. Dacă fata reprezintă o parteneră anterioară a tatălui, ea va fi într-o relaţie de rivalitate cu mama sa. Atunci ea nu este capabilă să-şi accepte mama, ca pe mama sa. În primul caz, băiatul trebuie să îi spună mamei: „Nu am nimic de-a face cu celălalt bărbat. Acesta este tatăl meu”. Şi atunci el poate fi din nou fiul. Şi fata trebuie să spună tatălui său: „Nu am nimic de-a face cu cealaltă femeie”. Şi atunci ea poate să fie din nou fiică.

Până acum nu am întâlnit vreo excepţie de la această regulă. De aceea întreb aceste aspecte înainte de a începe constelaţia.

Participant: Este neapărat să fie un copil de acelaşi sex? Poate fi copilul de sex opus? Şi ce implicaţii ar avea atunci asta pentru copil?

Hellinger: În mod normal e vorba de un copil de acelaşi sex. Dar dacă nu există copil de acelaşi sex, atunci un copil de sex opus îl va reprezenta. În acest caz, copilul poate deveni, uneori, homosexual sau lesbiană pentru că este identificat cu o persoană de sex opus. Alteori asta duce la psihoză. Dar însăşi reprezentarea unui partener anterior este o povară pentru copil.

De exemplu, dacă mama îşi tratează fiul ca şi cum ar fi primul ei logodnic, copilul nu se poate

dezvolta normal sau împăcat cu sine însuşi.

Participant: Spuneţi că relaţia anterioară trebuie recunoscută, dar de către cine? De mine sau de partenera mea? La ce vă referiţi?

Hellinger: De către ambii parteneri. Al doilea soţ trebuie să recunoască că este al doilea şi că femeia este încă conectată cu primul soţ. Când va recunoaşte acest lucru el va fi capabil să o ia pe femeie ca pe o parteneră. Ca regulă, el este poziţionat între partenerul anterior şi femeie. Acest lucru demonstrează că el o ia pe femeie drept parteneră. Unii oameni nu fac asta din cauza sentimentelor de vinovăţie asociate. Pare de asemenea adevărat faptul că, dacă partenerul al doilea se consideră a fi superior primului, în secret el va deveni asemeni primului, programându-se să piardă şi el aceeaşi femeie.

Participant: Ce înţelegeţi prin a recunoaşte?
Hellinger: Înseamnă să recunoşti faptul că celălalt ţi-a făcut loc. Deci al doilea bărbat recunoaşte că primul i-a făcut loc, şi că este posibil pentru el să aibă femeia respectivă doar datorită preţului pe care primul îl plăteşte, şi că el este al doilea. Şi în cazul femeii se întâmplă la fel. Asta înseamnă recunoaştere.

Soluţia este ca al doilea bărbat să spună, cu respect, primului: „Recunosc că mi-ai făcut loc. Totuşi, eu o voi lua acum pe ea drept partenera mea. Acum eu sunt partenerul ei”. Acest lucru este greu de făcut pentru el, pentru că se simte

vinovat. Dar a face lucrul potrivit este întotdeauna însoţit de sentimente de vinovăţie.

Participant: Trebuie să i-o spună omului chiar în faţă?

Hellinger: Nu. Este doar o imagine pe care poţi să o porţi, îţi imaginezi cealaltă persoană. Poţi să faci acest lucru în sufletul tău.

Copiii sunt influenţaţi de relaţiile neştiute

Participant: E vreo diferenţă dacă relaţia anterioară este una cunoscută sau nu, de exemplu, în efectele ei asupra, să zicem, primului fiu?

Hellinger: Nu e nicio diferenţă. Sufletul ştie despre ea. Şi va ieşi la lumină într-o constelaţie de familie faptul că este ştiută.

Căsătoria între parteneri de culturi diferite

În căsătoria dintre oameni din ţări diferite, de obicei femeia îl urmează pe bărbat în ţara şi cultura lui. La fel, copiii, aparţin ţării native a tatălui, dar doar într-o anumită măsură. Copiii au, în realitate, două ţări de origine – a tatălui şi a mamei. Dar, de obicei, cea a tatălui are întâietate. Asta este ceea ce am observat. Puteţi reprezenta ţara de origine şi puteţi observa unde se simt mai bine copiii. De obicei, copiii îşi urmează tatăl în ţara de origine, în limba şi în cultura lui. Ei respecta ţara de origine a mamei, îi învaţă de asemenea, limba – acesta este un aspect foarte important – şi au rădăcini acolo. Dar ţara tatălui are întâietate. Copiii nu trebuie să aleagă între cele două. Ei le au pe amândouă. Nu este cazul de

ori, ori. Nu este numai/dar şi – cu o oarecare întâietate a ţării tatălui.

Apoi, mai sunt şi situaţiile în care o persoană îşi părăseşte ţara, într-un anumit mod. De exemplu: o femeie de origine americană care a plecat şi s-a căsătorit cu un austriac. A venit pentru o consultaţie.

Şi mi-a fost clar încă de la început că ea şi-a părăsit ţara fără să-şi fi onorat responsabilităţile. I-am spus că trebuie să se întoarcă în Statele Unite, că acest lucru este potrivit, dar că copiii trebuie să rămână cu tatăl lor. Şase săptămâni mai târziu soţul ei m-a sunat şi mi-a spus: „Soţia mea a luat copiii şi s-a întors în America. Ce să fac?” I-am spus: „Nu faci nimic, aştepţi”. Un an mai târziu, copiii s-au întors la el, iar femeia a rămas în America.

Hellinger *către un participant* (*un caz paralel*) Este important să realizezi că nu spun asta ca pe regulă pentru tine. Dar în constelaţia ta, soţia ta avea un impuls foarte puternic de a se întoarce în America

— Indiferent din ce motiv. Tu nu ştii motivul. O cunoşti pe ea mai bine. Trebuie să iei în serios această imagine. Totuşi, când o asemenea imagine iese la lumină, nu înseamnă că trebuie să o urmezi întocmai. Dacă ea s-ar întoarce pur şi simplu în America, ar putea să-şi spună: „el mi-a spus s-o fac şi nu m-a dus nicăieri”. Nici asta nu ar fi bine.

Către client Ce trebuie să iei în considerare

este că acum ai imaginea şi ideea că este potrivit să faci asta. Asta are o anumită forţă. Dacă o vei face într-adevăr, şi dacă este lucrul potrivit, nu o vei afla decât după un timp. Atunci vei putea decide ce este potrivit. Imaginea este doar un ghid. Este un ghid atâta timp cât ţara ta are un loc în inima ta şi o valorizezi. Dacă acesta este cazul, atunci poate nu ai nevoie să pui în operă ceea ce imaginea îţi arată. Poate că va acţiona precum o energie pozitivă, chiar dacă rămâi aici.

Căsătoria cu un geamăn

Când te căsătoreşti cu un geamăn trebuie să ţii cont de faptul că nu poţi face asta aşteptându-te să fie la fel cum te-ai căsători cu cineva care a crescut fără un frate geamăn. Trebuie să conştientizezi că gemenii sunt inseparabili. Există o legătură foarte puternică între ei.

Şi atunci, foarte adesea, vei avea un loc secund faţă de geamănul partenerului tău. Şi atunci relaţia funcţionează. Dacă nu faci acest lucru, partenerul tău ar putea să caute un substitut pentru geamănul său, în afara căsătoriei. El ar putea avea un prieten care să-l reprezinte pe fratele lui geamăn în sufletul său.

O fericire mare necesită curaj

Marea fericire cere un curaj extraordinar. Tot ceea ce a existat până atunci trebuie lăsat în urmă. Orice încercare de a te întoarce este o fugă din calea presiunii fericirii. Presupune cel mai mare curaj posibil, pentru că în cele din urmă tot

ce poţi să faci este doar s-o iei în mâini ca pe un dar nemeritat pentru care nu vei putea, şi nu trebuie să plăteşti. În asta constă smerenia în această situaţie.

Atunci când această fericire se arată, unii oameni spun: „Încă mai am câteva probleme nerezolvate încă”. Şi atunci se îndepărtează de fericirea care este deja în mâinile lor. Şi asta îi distruge măreţia. Ea redevine mică, iar ei rămân la nefericirea lor obişnuită

— Care oricum îi face fericiţi. Nu le cere să facă nimic, pentru că ea ştie să-şi poarte de grijă singură. Ajunge la o împăcare de la sine, ca să spun aşa.

Hellinger: *Către un participant* Dar pentru a fi fericire, bărbatul trebuie să se uite la femeie cu iubire. Ea pare că s-a transformat faţă de ieri. Este minunat să văd lucrul ăsta. Marea fericire pur şi simplu ţi-a căzut acum în braţe. Dar trebuie să-i urezi bun venit şi s-o ţii strâns.

Fericire şi nefericire

Asemeni bolii, şi nefericirea este asociată cu o nevoie, care trebuie satisfăcută. E vorba de nevoia de a se termina şi de a se încheia socotelile cu ea.

Şi fericirea este asociată cu o nevoie. E nevoia de a creşte. Şi am mai descoperit ceva despre fericire. Aleargă după noi.

Lăsând iubirea să crească

Iubirea creează un unison, şi când doi oameni

ajung la acest fel de împreunare, asta creează fericire. Uneori, ceva stă în calea oamenilor împiedicându-i să se găsească unul pe celălalt. Putem să ne uităm la ce ar putea fi acest impediment. Dacă poate fi adus la lumină, putem vedea dacă există o soluţie bună. O soluţie bună este găsită prin intermediul iubirii – prin relaţionarea tandră cu partenerul, respectarea destinului lui, respectarea încurcăturilor sale sistemice, a vieţii sale speciale şi, cu bunăvoinţă, căutând o soluţie împreună cu el.

Dar uneori, ceva stă în calea acestei bunăvoinţe, de exemplu curiozitatea. Curiozitatea răneşte iubirea şi este opusul respectului. Dacă iubesc pe cineva, îi las spaţiul în care sufletul său îşi găseşte calea. De aceea este adesea atât de nepotrivit să intervii cu interpretări şi îndoieli. Este precum otrava la rădăcina unei plante. Asta o împiedică să se mai poate deschide şi creşte. În loc să fac asta, aş putea să pun planta afară la soare, în soarele iubirii şi bunăvoinţei, şi din când în când să o ud cu apă proaspătă. Atunci ea va creşte.

Adevărata valoare

Când un bărbat şi o femeie trăiesc împreună de mult timp dar nu se căsătoresc, adică nu fac următorul pas decisiv, fiecare îi spune celuilalt:

„Aştept pe cineva mai bun”. Şi asta îl răneşte pe celălalt profund. Dacă, în cele din urmă se vor căsători, ei vor purta cu sine această rană. Dar

acest fapt poate fi transformat într-unul pozitiv. Nu e nevoie să se întâmple aşa. Ei se pot uita unul în ochii celuilalt şi îşi pot spune: „Acum îţi recunosc adevărata valoare”.

Imaginile iubirii

Multe cupluri tratează iubirea în mod diferit. Unii aleg o iubire confortabilă. Ei stau pe marginea unui râu şi au o anumită imagine despre iubire şi despre cursul iubirii sau despre curentul care curge, iar iubirea trece pe lângă ei.

Alţii nu au idei fixe în legătură cu iubirea. Ei se aruncă direct în curent şi învaţă să înoate. Dintr-odată ei sunt purtaţi de râu. Această iubire îşi atinge scopul din întâmplare.

Multe cupluri stau pe malurile opuse râului, unul în faţa celuilalt. Ei se uită unul la celălalt prin propria perspectivă asupra iubirii. Ei vor fi împreună doar dacă intră amândoi în râu. Atunci ei se pot îmbrăţişa, iar râul îi va purta în siguranţă.

Dar acestea sunt doar imagini. Adevărata iubire se extinde dincolo de ceea ce sunt doar imagini.

Frică şi fascinaţie

În filosofia religioasă şi în psihoterapia religioasă, există conceptul de „Fascinaţie şi Frică” care, simplu spus, este o atracţie irezistibilă către ceva necunoscut, însoţită, în acelaşi timp, de o mare frică. Aceste sentimente apar atunci când ne întâlnim cu divinul, dar şi

atunci când întâlnim iubirea. În ambele cazuri experienţa noastră este exact la fel: frică şi fascinaţie, una la fel de mult ca cealaltă.

Hellinger: *către un client* Ne-am înţeles? (*clientul nu a îndrăznit să se uite la el*) Uită-te la mine. Ca să menţii frica trebuie să ţii ochii închişi. Poţi simţi o frică îngrozitoare doar dacă ţii ochii închişi, sau dacă priveşti într-o parte. Pentru că dacă priveşti direct obiectul fricii tale, te vei trezi că începi să simţi iubire. Te autoprotejezi uitându-te în altă parte. Asta se numeşte privire şmecheră.

Frica de iubire

O persoană care nu iubeşte, se teme de iubire. Când cineva iubeşte cu adevărat, atunci uită de frică. Este ca în război. Celor din spatele liniilor le este frică. Celor care stau în bătaia puştii nu le este frică. Deci, mergeţi în prima linie.

Şi încă ceva despre frică: ea creşte din cauza unei idei. Pentru a-ţi fi frică de iubire, nu trebuie să te uiţi la persoana cealaltă. Când te uiţi la cealaltă persoană, frica dispare.

Intimitate

Terapeutul care întreabă ceva intim despre părinţii clientului nu mai poate lucra cu acel client. Clientul nu-l va ierta niciodată. Intimitatea este un secret între cei care au împărtăşit-o. Ea nu trebuie expusă. Nimeni nu trebuie să o ştie. Este cea mai personală cunoaştere dintre toate. Când părinţii discută cele mai intime secrete cu copiii lor, copilul se va pedepsi aspru pentru că ştie

aceste detalii. El nu se poate apăra împotriva acestei cunoaşteri. Poate, totuşi, să o uite. Dacă copilul îşi iubeşte părinţii, atunci va uita secretul. Şi atunci va fi liber.

Atunci când un bărbat împărtăşeşte unui terapeut detalii intime din relaţia cu soţia sa, atunci relaţia se va rupe. Şi când un bărbat cere femeii să discute despre relaţiile ei intime anterioare, şi ea o face, relaţia se va prăbuşi. Doar prin simpla punere a întrebării relaţia este pusă în pericol. Intimitatea este ceva sacru, ce trebuie ocrotit.

Rolul de mamă şi rolul de tată în interiorul cuplului

Când într-o relaţie de cuplu sunt jucate rolurile de „mamă plină de solicitudine”, din partea femeii, şi de „tată protectiv”, din partea bărbatului, excluzându-se relaţionarea adultă de la egal la egal, atunci relaţia este afectată.

Dacă unul din parteneri se poartă ca un tată sau ca o mamă cu celălalt, de exemplu dacă îi facilitează studiile celuilalt, acesta se simte precum cel care primeşte, asemeni unui copil în raport cu părinţii săi.

Şi, asemenea unui copil care nu poate fi egal cu părinţii lui, va dori să se separe, pentru a fi în cele din urmă independent, astfel, se va separa de partener pentru a scăpa de presiunea obligaţiei. Dar precum separarea de părinţi, această separare va avea ceva adolescentin în ea.

A auzi şi a vedea în relaţia de cuplu

Unii parteneri au nevoie să vadă şi să fie văzuţi, în timp ce alţii sunt dependenţi de a auzi şi a fi auziţi. Unul îi spune celuilalt „Nu mă vezi”. Celălalt îi spune atunci „nu mă auzi”. Această rupere este foarte obişnuită. Partenerul care vede va trebui rapid să înveţe să audă, iar cel care aude va trebui rapid să înveţe să vadă.

Opinie şi observaţie

Mai există un factor care generează dezacorduri în relaţia de cuplu. Ele sunt adesea alimentate de diferende de opinii. Dar toate opiniile sunt false, inclusiv cea proprie. Ele nu sunt observaţii, ci doar opinii. Din acest motiv nu există un acord în privinţa lor. În cazul observaţiilor, care sunt clar vizibile tuturor, există acord. Nimeni nu poate intra într-o dispută legată de faptul că uşa e roşie. Nu poate exista diferend de opinie în legătură cu acest fapt. Şi atunci mai bine direcţionaţi conversaţia sau discuţiile către ceea ce este observabil, în loc de ceea ce se bazează doar pe o opinie. Pentru că, a câştiga într-un schimb de opinii, înseamnă de fapt să pierzi. Dacă vei câştiga argumentaţia te vei simţi îndreptăţit să te umfli în pene, dar ţi-ai pierdut partenerul. Întrebarea este – a meritat?

Triumf şi gelozie

Acela care doreşte să triumfe, doreşte să piardă. Acela care doreşte să aibă putere se joacă cu pierderea. Dacă cineva este gelos, asta nu

înseamnă că doreşte să-şi ţină partenerul. Dimpotrivă, gelozia este menită a te elibera de partener, dar fără vreo urmă de vinovăţie. Pentru că astfel vinovăţia pentru ruperea relaţiei îi poate atribuită celuilalt. Gândiţi-vă la asta.

Măsura potrivită a răzbunării ţine de iubire

Rănirea în relaţia de cuplu este menţinută vie cu ajutorul reamintirii. Şi se pare totuşi, că dincolo de rănire se ascunde altceva: niciunul nu ar fi intrat din capul locului în acea relaţie dacă această nu ar fi fost foarte tentantă şi nu ar fi promis o reală fericire. Şi asta se păstrează în amintire. Şi asta poate fi retrezită şi menţinută în viaţă, ca şi amintirea suferinţei ulterioare.

Totuşi, există un obstacol în calea uitării suferinţei, anume nevoia de echilibru. Când unul din parteneri l-a rănit pe celălalt, poate prin ofensarea demnităţii lui, celălalt simte nevoia de a restabili echilibrul. La rândul său, îşi va răni partenerul/partenera astfel încât echilibrul să fie restabilit. Şi pentru că se simte îndreptăţit, în numele suferinţei sale, îl/o va răni un pic mai mult. Şi atunci răzbunarea vine de la sine. Totuşi, pentru că el/ea a fost rănită un pic mai mult, şi el sau ea va răni mai mult, pentru a restabili echilibrul. Şi astfel schimbul rănirii şi durerii este dezvoltat şi îi leagă unul de celălalt şi nu există rezolvare.

Secretul soluţiei constă în faptul că unul dintre ei să cumpănească răzbunarea. Răzbunarea

trebuie permisă, asta este clar. Totuşi răzbunarea trebuie permisă cu iubire, iar acest lucru este o mare artă. Ceva trebuie făcut celuilalt, altfel el îşi pierde respectul. Iertarea partenerului nu este suficientă şi nu e bună. Cel rănit trebuie să facă ceva care să rănească, în numele rănirii iniţiale, ceva care să provoace suferinţă – dar o suferinţă mai mică, doar un pic mai mică. Acest „un pic mai puţin" permite posibilitatea unui nou start. După răzbunare, schimbul bun poate reîncepe.

Un nou început

O să vă spun un secret despre cum pot reîncepe lucrurile să meargă bine după o criză în relaţia de cuplu. Constă într-un pas foarte simplu: de ambele părţi, fiecare permite posibilitatea unui nou început, cu iubire. Un nou început înseamnă să nu mai mergi înapoi la ceea ce s-a întâmplat înainte. Dacă a fost vorba de o criză destul de serioasă, individul trebuie să o ia de la început prin a se îndrăgosti, logodi şi căsători; toate acestea cu strălucirea primei iubiri. Această iubire poate fi reaprinsă şi experimentată la un nivel superior.

O să vă dau un exemplu dintr-un alt context. Soţul unei femei a murit. După un timp, ea a cedat. A devenit foarte slabă şi plângea frecvent. I-am spus că dacă are nevoie de ajutor poate veni la mine. A mai suferit însă, încă un an, până să vină la mine.

Într-o zi, stând în pragul uşii mele, mi-a spus:

„acum am nevoie de ajutorul dvs”. am invitat-o înăuntru şi ea s-a aşezat. I-am spus: „Închide ochii şi întoarce-te la momentul când ţi-ai întâlnit prima dată soţul. Aminteşte-ţi acea primă iubire”. După un timp faţa i s-a luminat şi i-am spus: „asta este e tot”. Ea a consimţit şi a plecat, a devenit fermă şi înfloritoare. Reamintirea primei iubiri a făcut asta posibil.

Mi-am spus „când soarele apune, răsare din nou”.

* * *

După fiecare criză în cuplu este necesar un nou început. Un nou start înseamnă că ceea ce a fost dificil a trecut, şi nu te mai întorci la ceea ce a fost, nici măcar cu gândul. Asta are puterea de a rupe tiparul negativ.

A lăsa în urmă

Relaţia de cuplu se dezvoltă prin intermediul unui proces de lăsare în urmă; prin renunţarea la vise. Fericirea care poate fi doar visată este lipsită de valoare. Primul vis pe care trebuie să-l laşi în urmă este acela că ai găsit ceea ce ţi-a lipsit ca şi copil. Este visul găsirii, în sfârşit, a mamei care face ca totul să fie bine. Şi asta este valabil atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei.

A fi îndrăgostit începe atunci când copilul din bărbat sau femeie sesizează mama ideală în partener. Deci, a fi îndrăgostit este o orbire, deoarece înseamnă că nu vezi cum este cealaltă persoană în realitate. Numai după un timp, înveţi

să-l vezi pe celălalt aşa cum este, şi să-l iubeşti aşa cum este. Este un proces de a lăsa în urmă, moartea unui vis.

Relaţia de cuplu este întotdeauna o repetiţie pentru moarte, pentru a lăsa în urmă. Este cea mai intensă experienţă a uniunii, dar rămâne întotdeauna neîmplinită, pentru că în spate o altă uniune este în aşteptare, o uniune mult mai mare spre care evoluăm. Este tărâmul de unde viaţa a izvorât. Bărbatul şi femeia s-au ivit din acest tărâm împreună, dar distincţi şi diferiţi; acolo se întorc, pentru a se scufunda şi redeveni unul. Relaţia de cuplu evoluează către această uniune mai înaltă şi acesta este un proces dureros, dar în acelaşi timp care te împlineşte.

Crizele care intervin în relaţie sunt parte din această moarte. Dar moartea este precursorul vieţii, poate fi privită în acest fel. Câteodată cineva moare prea devreme sau lasă în urmă prea devreme. Asta îi răpeşte procesului completitudinea. Există un timp pentru toate.

Separarea

O bună separare reuşeşte când ambii parteneri îşi spun unul altuia: „Te-am iubit foarte mult, şi-am dat cu drag, ceea ce ţi-am dat. Şi tu mi-ai dat foarte mult şi preţuiesc asta. Accept partea de responsabilitate care îmi revine pentru orice nu a mers bine între noi, şi îţi las ţie partea ta de responsabilitate. Şi acum te las în pace”. Şi atunci ei se separă şi fiecare merge pe drumul

său.

Separarea plină de smerenie

Participant: Aţi afirmat că adevăratul motiv al separării unui cuplu este ascuns. Acest secret trebuie dezvăluit sau trebuie să rămână secret?

Hellinger: O să lămuresc treaba asta. Când are loc o despărţire, se caută adesea un motiv pentru asta. Atunci când cauţi un motiv, totuşi, ai în minte faptul că dacă ai fi ştiut motivul *dinainte* ai fi putut împiedica separarea. Căutarea unui motiv este motivată de ideea de putere.

Când mă abţin să caut un motiv, sunt obligat să mă predau în faţa unui destin pe care nu am cum să-l înţeleg. Dacă fac asta, mă deschid în faţa unei alte posibilităţi, a unei idei diferite în legătură cu despărţirea şi cu partenerul de care mă despart. Nu mai este o dispută. Recunosc că ceva s-a întâmplat şi că nu stă în puterea mea să schimb ceva.

Chiar dacă există vinovăţie, şi asta a dus la despărţire, orice ar fi dus la vinovăţie nu este în puterea noastră să controlăm. Şi atunci diferendele pot înceta şi asta serveşte păcii. Asta înţeleg eu prin secret şi recunoaşterea secretului.

Durerea separării

Când o relaţie se rupe, ruptura este întotdeauna însoţită de o durere profundă. Şi este important ca ambii parteneri să se lase pradă acestei dureri. Mulţi parteneri evită durerea şi predarea în faţa ei, căutând vinovăţia sau

învinuirea. Cine este de învinuit pentru asta? Sunt eu cel vinovat sau este partenerul meu? În spatele învinuirii stă ideea că ar fi putut fi diferit sau că cineva ar fi putut repara ceva. Dar fluxul vieţii curge întotdeauna înainte – niciodată înapoi.

* * *

Dacă lucraţi cu un cuplu care se separă, atunci ajutaţi-i să se întoarcă către durere şi tristeţe. Ei s-au iubit foarte mult, altfel nu s-ar fi căsătorit. Permiteţile să vadă din nou asta – începutul şi iubirea profundă pe care au avut-o, şi cât de mult doare că totul s-a destrămat şi că ei se vor separa. Atunci ei pot începe să plângă. Durerea nu face reversibilă separarea, dar îi îndepărtează învinuirea. În locul ei apare respectul, şi chiar dacă se despart ca şi cuplu, ei pot rămâne uniţi ca părinţi.

Fericire şi măreţie

Ceea ce privim ca fiind ceva fericit, este adesea doar confortabil. Dar măreţia nu se găseşte pe calea confortului. Profunzimea şi împlinirea nu rezidă în confort. Ele sunt la niveluri diferite. Prin urmare, sunt lipsit de emoţie atunci când un cuplu se separă şi eu pot să văd că totul s-a sfârşit. Nu încerc să acopăr nimic. Atunci ei îşi pot păstra, amândoi, demnitatea.

Sterilizarea şi relaţia de cuplu

Participant: Când cineva a făcut o operaţie de sterilizare, ce efect are asta asupra relaţiei existente, este o viitoare relaţie posibilă?

Hellinger: Când unul dintre parteneri este sterilizat, el sau ea nu mai poate intra în alte angajamente. Poţi încă să intri în relaţii, cu iubire, dar nu poate exista un angajament. Dacă mai târziu te desparţi vor exista mai puţină durere şi mai puţine sentimente de vinovăţie.

Sterilizarea apare târziu în căsătorie. Este o formă de contracepţie. Când apare cu acceptul ambilor parteneri, atunci relaţia nu este afectată. Dar partenerul care nu este sterilizat trebuie să acorde un respect special partenerului sterilizat. Este important pentru menţinerea relaţiei şi a angajamentului.

Viaţa obişnuită

Legătura dintr-un cuplu este foarte adâncă, în special dacă au copii. Asta le dă forţa pentru a avea grijă de copii.

O viaţă împlinită sau o viaţă măreaţă este aceea în care bărbatul şi femeia se găsesc unul pe celălalt, au copii şi se confruntă cu toate grijile, riscurile, fericirea şi suferinţa din familie, pe care viaţa le aduce. Aceasta este adevărata măreţie umană. Şi este cea mai obişnuită viaţă dintre toate. Majoritatea oamenilor trăiesc doar astfel de vieţi obişnuite.

Ca regulă, niciun alt stil de viaţă nu atinge o astfel de măreţie. Mulţi dintre cei care trăiesc o viaţă esoterică, de exemplu, nu au grija unor lucruri atât de obişnuite precum grija faţă de familie. Ei evită grijile obişnuite. Prin această

evitare ei se ridică deasupra şi gândesc că asta dă bine sau apare ca iluminare. Dar au foarte puţină greutate şi forţă în comparaţie cu cei care trăiesc o viaţă complet obişnuită. De aceea lucrez cu un respect deosebit pentru părinţi, pentru ceea ce vine de la ei şi ceea ce ei sunt pregătiţi să ia asupra lor înşile.

Acum, există persoane care gândesc că părinţii au acţionat greşit şi că, de fapt, ele au fost special alese pentru a-i ajuta pe acei părinţi să reuşească să facă lucrurile mai bine. În mod curios, aceşti oameni de obicei nu sunt căsătoriţi, nu au copii şi se amestecă în viaţa altor familii cu scopul de a-i ajuta pe „bieţii" copii din aceste familii să facă faţă mai bine dificililor lor părinţi.

Şi asta nu face bine nimănui. Peste toate, aceşti oameni nutresc iluzia că acei copiii le vor mulţumi pentru asta, ca şi cum copiii nu ar sta de partea părinţilor şi la bine şi la greu. Asta este măreţia copiilor – că stau de partea părinţilor cu iubire profundă.

Familiile care par a avea o problemă, de obicei o pot rezolva singure. Au forţa necesară pentru asta. Aceia care cred însă că trebuie să ajute, au de regulă, mai puţină vlagă şi rezistenţă. Ei nu ar putea niciodată să îşi asume cu adevărat o astfel de responsabilitate. Ei oferă sfaturi bune, dar când lucrurile devin serioase, de exemplu când trebuie să ai grijă de trei copii zi şi noapte, an după an, nu-i mai vezi nicăieri. Aceia care au o

problemă şi o duc, sunt capabili şi dornici să facă acest lucru şi nu au nevoie de ajutor din partea altora. Din când în când au nevoie de puţin sprijin, asta-i tot. Şi mai mult decât orice nu au nevoie de mila altora. Prin milă le răpim demnitatea.

În mod straniu, totuşi, există şi oameni care îşi pun problema abolirii familiei. În acest caz, ne-am regăsi probabil cu toţii trăind într-o mare casă de nebuni.

Iubirea în timpurile noastre

Următorul interviu a fost înregistrat pentru un post de radio german (ORF). Întrebările au fost puse de Johannes Kaup.

Iubire şi lege

Domnule Hellinger, iubirea pare în aceste zile o comoară greu de găsit, un ideal aflat sub ameninţare; ceva după care tânjim, dar pe care ne aşteptăm prea puţin să-l găsim. Când te uiţi la durată, la durata medie a unei relaţii, la mobilitatea din relaţii, ai impresia că lucrurile merg prost în ceea ce priveşte iubirea. Credeţi că într-adevăr lucrurile merg prost sau că pur şi simplu oamenii au devenit mai focalizaţi pe ceea ce caută?

Dacă înţeleg bine, întrebarea dvs, se referă în primul rând la relaţia dintre bărbaţi şi femei. În aceste zile, această relaţie este adesea privită doar prin prisma „Eului”. Cu alte cuvinte, oamenii se întreabă ce anume din relaţie îi va împlini şi va corespunde intereselor personale. Şi apoi caută un

partener care poate promite aceste lucruri şi care cred ei că va reuşi să le împlinească aşteptările. Acest lucru se poate întâmpla cu oricare din parteneri.

Acum, relaţia dintre un bărbat şi o femeie este parte dintr-un context mai larg. Fundamentul ei sunt copiii, întemeierea unei familii şi transmiterea mai departe a vieţii. O astfel de relaţie de cuplu este doar primul pas în acest proces. Dar, dacă contextul mai larg este pierdut din vedere şi nu este luat în considerare, indiferent de natura relaţiei în chestiune, atunci iubirea se va atrofia. Acesta este primul lucru.

Al doilea lucru este că iubirea sau relaţia de iubire are întotdeauna consecinţe. Unii oameni cred că pot gusta iubirea aşa cum aleg ceva dulce într-un supermarket. Unii o mănâncă cu poftă până când gustul ei nu-i mai satisface. Atunci poate renunţă la ea şi cumpără altceva în loc, pentru a-şi produce plăcere. Dar experienţa arată, sau mai degrabă ceea ce am observat (de vreme ce fiecare poate vedea asta în viaţa de zi cu zi) că o legătură este creată prin consumarea relaţiei, şi mă refer la consumarea sexuală a relaţiei, şi această legătură nu permite cuplului să se rupă. Fiecare poate observa dovada acestei legături prin efectele pe care ea le are. O

asemenea relaţie nu poate fi terminată fără durere şi fără sentimente de vinovăţie şi învinovăţire.

Ceva funcţionează atunci când vorbim de iubire şi acel ceva se extinde dincolo de iubirea în sine. Acest context este: scopul către care tinde iubirea şi legea sub incidenţa căreia iubirea se desfăşoară. Dacă această lege este recunoscută, sau negată, are un efect asupra iubirii.

Legătura cu familia de origine

Vorbiţi despre o lege care funcţionează ca o lege naturală, sprijinind întregul. Vedem de asemenea relaţii imature (Jurg Willi le numeşte relaţii ilegale) în care indivizii intră aducând cu ei nevoi enorme de dependenţă care blochează relaţia. În aceste relaţii este imposibil să te relaţionezi într-o modalitate liberă, atâta timp cât această înţelegere nu este rezolvată. Uneori se rezolvă de la sine pentru că relaţia ia sfârşit. Subscrieţi acestui punct de vedere sau aţi spune mai degrabă că sfârşitul unei relaţii este o catastrofă?

Convenţia se întâmplă pentru că ambii parteneri sunt încă legaţi de familia lor de origine; pentru că eliberarea de familia de origine nu a fost una reuşită. Este o parte a legii iubirii, să existe o separare reuşită de familia de origine. Când acest lucru este privit la un nivel superficial – că cei doi nu pot fi împreună – fără a înţelege asta în contextul familiei de origine, atunci separarea nu va aduce cu sine o rezolvare.

Soluţia este obţinută odată cu separarea de familia de origine şi odată cu eliberarea de

încurcăturile sistemice din destinele familiei de origine. Deci, în loc să ne îngustăm privirea centrându-ne doar pe relaţia de cuplu, avem nevoie să păstrăm un orizont mai larg. M-aş uita mai întâi la felul în care fiecare partener a reuşit să se elibereze, într-un mod adecvat, de familia sa de origine. Şi atunci, când se vor uita unul la celălalt, vor dobândi ceva ce înainte nu au putut dobândi.

Iubirea şi sufletul

Când doi oameni se întâlnesc şi se îndrăgostesc, există ceva mai mare decât ei care acţionează, şi de care nu sunt conştienţi, sau cineva pur şi simplu ar putea spune: „Mda, sunt fascinat de corpul tău şi de felul cum arăţi. Şi, de fapt, nu vreau nimic mai mult”. Ce anume îi atrage pe oameni unul către celălalt? Există ceva mai mult la mijloc sau în opinia dvs, este vorba de ceva complet superficial?

Unii oameni călăresc un măgar şi dacă măgarul refuză să meargă mai departe ei îi vântură un morcov în faţă. Măgarul aleargă atunci după morcov şi atunci ei avansează. Ademenit de morcov, măgarul nu mai bagă de seamă povara pe care o cară. La fel se întâmplă şi în relaţii. Acţionează iluziile – iluziile care ascund cine anume deţine, de fapt, frâiele şi în ce direcţie se îndreaptă. Uneori apare câte o trezire şi acest lucru are un efect vindecător pentru amândoi. Dar când doi oameni sunt fascinaţi unul de altul, cu

siguranţă sunt la mijloc forţe secrete, dincolo de cunoaşterea lor. Este mai mult decât simpla atracţie. Se jonglează cu amintiri de tot felul.

De exemplu, un cuplu care a avut o căsătorie fericită, în care pentru o lungă perioadă de timp lucrurile au mers minunat. Într-o zi ea a cumpărat o carte de bucate şi a gătit ceva diferit de ce gătise până atunci. Şi a devenit dintr-odată clar că ceea ce îl atrăsese pe bărbat la ea până atunci era faptul că ea gătea totul în felul în care erau gătite mâncărurile la el acasă. Această mică schimbare a avut un efect semnificativ. Când aşa ceva se întâmplă putem râde pe seama ei. Dar situaţia este mult mai complexă decât aţi putea gândi.

Totuşi, este relativ simplu pentru un cuplu. Dacă se privesc în ochi unul pe celălalt, cu adevărat în ochi, ceea ce vor vedea este sufletul şi nimic altceva. Când sufletele îşi găsesc drumul unul către celălalt, iubirea este posibilă. Dar aceste suflete se întâlnesc într-un fel care nu permite unuia să aibă control asupra sufletului celuilalt. Individul nu posedă sufletul partenerului; el sau ea pur şi simplu doar vede sufletul. Asta creează o legătură care este profundă, o legătură care este adevărată şi rapidă, cu mai puţine iluzii. Nu este sufocantă, pentru că celălalt suflet este respectat permanent şi rămâne într-o poziţie solidă.

Dar atunci înseamnă că faceţi o distincţie între ceea ce face ca doi oameni să se atragă şi

iubirea care este atunci posibilă, deşi nu certă. Asta înseamnă că teoretic este posibil ca doi oameni foarte diferiţi să construiască o relaţie. Adesea ne simţim atraşi pe parcursul vieţii de oameni total diferiţi şi pe care îi alegem sau nu. Înseamnă că trebuie să fie posibil să construieşti relaţii foarte speciale cu oameni complet diferiţi.

Orice relaţie este specială. Imediat ce mă las să rezonez cu persoana, şi să consum iubirea mea, sunt legat, şi din acel moment libertatea alegerii încetează. Ideea că cineva poate fie s-o accepte, fie s-o refuze, este o eroare.

De ce este o eroare?

O să explic. Partenerul alături de care mă las să rezonez devine parte din viaţa mea. Şi pur şi simplu nu mai pot să ies din asta. Devenim parte a unui suflet împărtăşit. Partenerul pune în funcţiune ceva ce este posibil doar cu acest partener. Şi atunci ea sau el exclude ceva ce nu mai este o posibilitate. Aşa că libertatea alegerii încetează din acel moment. Acesta însă, nu este un dezavantaj. Lăsându-mă să rezonez cu această persoană, apar, din această limitare şi tocmai din cauza ei, provocări şi forţa de a le face faţă; forţă care depăşeşte orice am fi crezut că poate fi dobândit prin liberă alegere. Nu cantitatea este cea care împlineşte, ci calitatea a ceea ce este esenţial.

Iubirea şi a fi îndrăgostit

Am citit într-una din cărţile dvs, că „a fi

îndrăgostit” face omul să fie orb, în timp ce iubirea îl face pe om să vadă. Poate fi spus aşa? Nu este

„Starea de a fi îndrăgostit” ceva ce aparţine în mod unic oamenilor, ceva după care tânjeşte fiecare şi pe care o caută chiar dacă este implicat într-o relaţie de lungă durată? S-ar putea spune că este cel mai înalt punct al unei relaţii – acea vedere comună, acel sentiment al reîndrăgostirii. Dar, de fapt, experienţa arată că cel mai adesea nu funcţionează, şi că viaţa de zi cu zi şi presiunile din relaţie ne „aduc cu picioarele pe pământ”. Dar, ca să mă întorc la întrebare: sunt „a fi îndrăgostit”.

şi „a iubi” atât de diferite?

Da. Sunt. Când sunt „îndrăgostit” am o anumită imagine despre cealaltă persoană, dar nu ştiu cine sau cum este. Nu o văd clar. Văd un ideal, ca să spun aşa. Apoi, pe măsură ce relaţia se consumă, încep să văd încetul cu încetul persoana cealaltă, aşa cum este în realitate. Acceptarea celuilalt aşa cum este, cu măreţia şi slăbiciunea lui, asta constituie adevărata iubire. Dar, când sunt „îndrăgostit”, îl accept pe celălalt aşa cum îmi imaginez că este, nu cum este de fapt. De aceea trezirea din starea de „a fi îndrăgostit” este o cerinţă premergătoare adevăratei iubiri.

Ceea ce aţi spus despre reamintirea momentului când te-ai îndrăgostit, este desigur frumos. Iubirea este hrănită din belşug graţie

binecuvântării începutului. Dacă cineva este capabil să conecteze aceste două aspecte – să-l vadă pe celălalt aşa cum este, să-l accepte aşa cum este şi binecuvântează începutul – atunci acest lucru încurajează şi întregeşte relaţia.

Soluţii

Care sunt problemele centrale pe care le întâlniţi în terapia de cuplu? *Când doi oameni s-au întâlnit şi au stat împreună câţiva ani şi deodată se trezesc oripilaţi şi puşi în situaţia de a gestiona ceea ce seamănă cu o explozie fizică, spunându-şi sieşi*:

„Nu mi-am imaginat că eşti aşa, nu vreau să trăiesc cu aşa", atunci asta poate fi o catastrofă. Şi atunci ei vin la un seminar al dvs. Puteţi da câteva exemple legate de această situaţie şi ce poate cineva să facă din punct de vedere terapeutic astfel încât legile iubirii să fie aduse la lumină?

Soluţia stă întotdeauna în ceea ce este dincolo de aparenţă. Atunci când mă uit la celălalt ca individ, văd un adult. Când văd cum este el legat de familia lui şi pentru că ştiu câte ceva despre încurcăturile sistemice, atunci văd că el nu poate fi cu nimic diferit faţă de cum este.

În ciuda acestui fapt, am să pun din nou întrebarea: *cum aţi descrie dinamica existentă atunci când cineva vine la dvs. Şi vă spune*: *„vrem să facem ceva în legătură cu mariajul nostru, dar nu ştim cum şi ce. Este clar pentru noi că relaţia*

noastră a fost bazată pe „a fi îndrăgostit”, pe un ideal. Nu ne mai suportăm deloc”. Există altă soluţie decât cea a separării?

Depinde. Dacă unul din parteneri i-a făcut celuilalt ceva îngrozitor, de exemplu dacă bărbatul a insistat ca femeia să avorteze copilul lor împotriva voinţei ei, atunci acest fapt este atât de grav încât despărţirea este inevitabilă.

La ce se referă asta?

Este o rană care nu poate fi vindecată. Există fapte ale căror consecinţe sunt ireversibile. Acest lucru trebuie recunoscut. Asta este în contradicţie cu credinţa destul de răspândită că orice poate şi trebuie să fie rezolvat.

Pe de cealaltă parte, este nevoie de cunoştinţe despre încurcăturile sistemice. Când nu există nicio conştientizare şi persoana nu este pregătită să se uite la o încurcătură sistemică şi să o aducă la lumină, despărţirea poate fi, de asemenea, inevitabilă. Dar despărţirea în sine nu este o soluţie, pentru că acelaşi lucru se va întâmpla şi în relaţia următoare. Despărţirea este o fugă de ceea ce viaţa îi cere individului.

Completare

Cum se face că dinamica se continuă în relaţia următoare?

Relaţia are un aspect foarte important. Ea reprezintă în cele din urmă un efort împotriva morţii. O relaţie serveşte conservării vieţii. De îndată ce apar copiii, scopul şi sensul relaţiei sunt

îndeplinite. Aceia care au copii sau doresc să aibă copii arată prin asta că sunt conştienţi că vieţile lor se vor termina într-o zi. Această conştiinţă a sfârşitului este foarte importantă. Permite individului să se retragă pas cu pas.

O să vă dau un exemplu: la unul dintre seminariile mele a venit şi un cuplu în vârstă. Femeia a spus: „bărbatul meu are cancer şi acum are metastază". Era absolut clar că nu va mai trăi prea mult. Avea peste şaptezeci de ani.

I-am lăsat pe amândoi să stea unul lângă celălalt şi să se privească în ochi. Apoi am spus „este absolut clar că a sosit momentul să spui la revedere acum. Orice relaţie se îndreaptă către o încheiere". Amândoi s-au uitat îndelung unul la celălalt cu iubire şi femeii i-au dat lacrimile. Am rugat-o să-i spună soţului ei „am să mai stau cu tine atât cât îmi este permis" şi bărbatului să-i spună „am să mai stau cu tine atât cât îmi este permis". Era o iubire incredibilă simţită între cei doi în faţa acestui rămas bun şi a morţii.

Acest fapt are o profunzime care depăşeşte de departe ceea ce dobândeşte o persoană atunci când spune „voi căuta o altă relaţie acum şi o voi lua de la capăt". Acea persoană eşuează în a vedea că totul se mişcă către un sfârşit.

De ce priviţi relaţiile ca fiind atât de profund conectate cu moartea şi sfârşitul? Chiar dacă asta este ceea ce se întâmplă în cele din urmă, ce înseamnă de fapt moartea? Există un sfârşit

inevitabil al iubirii sau, cum sperăm şi dorim cu toţii, iubirea este capabilă să cuprindă şi să supravieţuiască morţii?

Asta este o iluzie. Se poate vedea foarte clar când un cuplu încheie un pact de suicid, pentru că ei cred că iubirea merge dincolo de moarte. Pentru mine, acest fapt este total iluzoriu. Moartea trebuie luată în serios, ca o completare a vieţii şi a relaţiei. Numai atunci ea va deveni completă şi rotundă.

Folosiţi cuvântul încheiere în loc de sfârşit. Există o diferenţă între cele două.

Da. Viaţa devine rotundă şi completă. Ce stă în spatele acestui proces ne este necunoscut. Dar individul poate dobândi completitudine în acest fel. Este cursul vieţii. Orice nouă viaţă apare din asta – altcineva lasă locul liber pentru o nouă viaţă. Este foarte important să conştientizăm acest aspect. Chiar şi acele lucruri precum o relaţie de iubire, care pare că ar dura o veşnicie, pălesc în prezenţa morţii. Ceea ce vine după este ceea ce durează.

Iubire şi respect

Aş vrea să vă atrag atenţia asupra unei alte forme de iubire şi asupra rănirii şi vătămării care tot apar în legătură cu ea, şi să vă rog să vorbiţi despre munca dvs, din seminariile pe care le ţineţi în acest context. Iubirea dintre părinţi şi copii poate să suporte şi uneori să producă răni majore, ale căror efecte sunt vizibile chiar şi la adulţi şi

persoanele mature. Care credeţi că este esenţa iubirii dintre părinţi şi copii, ce înseamnă o iubire sănătoasă între părinţi şi copii? Despre ce este, de fapt, vorba? Poate fi comparată cu iubirea pe care o am pentru un animal de casă pe care îl iau cu mine peste tot? Care este diferenţa?

Este foarte clar că vă uitaţi doar la contextul imediat al părintelui şi copilului. Această relaţie nu poate fi complet înţeleasă decât dacă este privită într-un context mai larg. De exemplu, dacă mama îşi respinge propria mamă şi nu mai vrea nimic de la ea, atunci propria ei fiică se va identifica cu mama mamei (cu bunica ei). Relaţia nerezolvată dintre mamă şi mama ei va fi transferată mai departe în relaţia dintre mamă şi fiică. Acest proces se numeşte parentificare. Şi nu există nicio cale de rezolvare a relaţiei dintre mamă şi fiica sa, până când mama nu se poate uita la propria ei mamă, se înclină şi o onorează ca pe mama ei; înainte de a accepta de la propria ei mamă ceea ce vine ca un cadou, onorează darul, îi permite să se dezvolte înăuntrul său şi îl transmite mai departe fiicei. Acest proces ritualic dintre mamă şi mama ei va despovăra imediat fiica.

Pentru unii oameni acest lucru este foarte greu de făcut, pentru că ar fi aproape imposibil pentru mamă să-şi onoreze propria mamă. De exemplu, dacă ea a fost bătută de mama ei sau neglijată sau nu a fost acceptată ca femeie, astfel că vinovăţia ei se bazează pe un istoric anterior al

vinovăţiei, ca să spun aşa.

Reduceţi totul la relaţia dintre doi oameni. Şi *nu este* doar o relaţie între doi oameni. Nu există acest lucru în familie sau între parteneri. Aceste relaţii sunt între sisteme. Dacă rămân fixat pe relaţia dintre doi oameni, nu voi găsi o soluţie. Oricare ar fi sfatul, chiar şi cel mai bun din lume, pentru mamă sau pentru fiica ei ar fi în van.

O să vă dau un exemplu: o femeie pe care nu am întâlnit-o niciodată, mi-a scris. Este a doua soţie a soţului ei şi au împreună un copil, o fiică. Dar fiica nu vrea nimic de la ei. A rupt orice contact cu ei. Femeia s-a gândit că poate ceva trebuie repus în ordine în relaţie cu prima nevastă a soţului ei şi cu tatăl lui, ambii fuseseră uitaţi şi excluşi. Seara, ea a aprins o candelă şi s-a înclinat în faţa primei soţii a bărbatului ei, spunând: „Acum te onorez”. Şi în seara următoare a făcut acelaşi lucru, cu respect, cu tatăl soţului ei. Şi câteva zile mai târziu, fiica ei a sunat. Ea i-a spus, „mamă, vin să te văd”. A venit, era încântată şi nu mai înceta a spune cât de minunat este să fii acasă. În acest fel, ordinea a fost restabilită.

Aş vrea să vă întreb ce înţelegeţi prin „a onora”.

o persoană. Se poate întâmpla doar prin afirmaţi

„Acum te onorez”.

Ar fi prea uşor.

Da, este uşor şi pe undeva teatral. Ce se

întâmplă când onorez pe cineva? *Ce efect are în realitate*?

A onora înseamnă recunoaşterea faptului că celălalt aparţine. În exemplul pe care tocmai vi l-am dat, a însemnat că mama a recunoscut că prima soţie a bărbatului ei are întâietate în faţa ei, pentru că ea a fost prima. Ea însăşi a venit a doua. De asemenea, a recunoscut că tatăl soţului are întâietate, pentru că prin el soţul ei a ajuns la ea. Prin urmare ea i-a spus:

„Acum îţi dau un loc în inima mea; un loc pe care îl onorez”. În acel moment persoana căreia i se adresase s-a putut întoarce către ea şi a devenit amabilă, aducând sistemului o nouă energie. Acest lucru, apoi, îşi urmează propriul curs. Dar să spui doar „Te onorez” – nu, asta ar fi prea uşor. Este un proces de transformare pe care sufletul îl realizează în esenţa lui.

În acest proces de transformare şi onorare a părinţilor de către copii, un sentiment precum ura îşi are locul? *Pentru că nu este atât de uşor – vorbiţi despre soluţii, dar acest proces este unul emoţional care aduce cu sine multe sentimente cum ar fi mânia, ura şi agresivitatea, care îşi au importanţa şi necesitatea lor în proces. Lor nu trebuie să li se dea frâu liber, dar trebuie măcar văzute*.

Eu nu le-am văzut. Astea sunt idei. Preconcepţii. Ele sunt descrise şi lumea vorbeşte despre ele, dar eu nu le-am văzut. Copilul îşi

iubeşte părinţii profund. Oricine se poate baza complet pe această iubire. Ceea ce se întâmplă totuşi este că, dacă unui copil i se interzice accesul către mamă sau către tată în anii timpurii, pentru că de exemplu, trebuie să stea singur în spital o lungă perioadă de timp, durerea este atât de mare încât se exprimă prin agresivitate. Acesta este reversul monedei pentru pierderea suferită şi cealaltă faţă a iubirii. Soluţia este întoarcerea la această situaţie timpurie şi finalizarea mişcării întrerupte către mamă sau către tată. Este un proces extrem de dureros. Dar atunci când reuşeşte, tot ceea ce anterior a fost considerat motiv pentru ură, devine complet irelevant. Nu mai are nicio valoare.

Dar cunoaşteţi sentimentul că cineva poate urî ceea ce iubeşte în acelaşi timp? *Cred că nu există nicio persoană pe care să o urăsc aşa cum îmi urăsc soţia*. *Şi de asemenea, niciuna pe care să o iubesc mai mult*.

Această ură este sentimentul unui copil. Adulţii nu urăsc în acest fel. Ei urăsc numai când se simt ca nişte copii, neputincioşi ca nişte copii. Deci, un bărbat nu îşi poate urî soţia ca bărbat. El aduce cu sine ceva din copilărie. Dar asta este ceva complet diferit. Şi încercarea de a o reduce doar la problema legată de un comportament nu merge.

Soluţia simplă între adulţi şi copii este: copiii să recunoască că au primit viaţa de la părinţi, să-şi

accepte părinţii aşa cum sunt, ca fiind singurii părinţi potriviţi pentru ei. Şi atunci copiii pot fi împăcaţi cu ei înşişi. Ei pot lua atunci de la părinţi orice mai au aceştia de oferit.

Adesea trăim cu ideea nebunească că am fi putut avea alţi părinţi, sau că părinţii noştri trebuiau să fie diferiţi faţă de felul în care au fost. În acel moment copilul devine complet confuz. Practic, el sau ea înnebuneşte. Multe dintre pretenţiile către părinţi sunt făcute pornind de la această idee nebunească şi ele nu pot fi îndeplinite de către ei. Chiar dacă părinţii ar încerca să îndeplinească aceste pretenţii, copilul nu le-ar accepta, pentru că pretenţiile în sine vin de la alt nivel. Copilul nu îşi doreşte nimic de la părinţi, în acest sens. Aici funcţionează o întreagă dinamică aflată în strânsă legătură cu sistemul.

Un alt aspect important legat de ceea ce spuneaţi despre ura faţă de părinţi este că un copil care îşi urăşte părinţii se va pedepsi foarte aspru pentru acest lucru. Pentru că un astfel de lucru nu poate fi acceptat în profunzimile sufletului. Reprezintă o asemenea încălcare a legilor, încât este imposibil. Şi este o idee tipic vestică. În experienţa mea cu Zulu nu am întâlnit pe nimeni care să vorbească dispreţuitor despre părinţii săi. Este de neconceput. Ei încă sunt în contact foarte strâns cu ceea ce înseamnă să primeşti viaţa de la părinţii tăi.

Iubire şi existenţă

Am vorbit deja destul de multe despre legi. Sunt legi sistemice, acestea descoperite de dvs., sau le vedeţi într-un context mai larg? De exemplu, când afirmaţi despre suflet că el funcţionează după anumite legi, iar oamenii trebuie să trăiască conform acestor legi, sună ca un sistem arhaic, aproape ca o cosmologie. O vedeţi chiar în acest fel sau pur şi simplu dvs, daţi la iveală ceea ce este acolo şi rămâneţi în admiraţie în faţa sa?

Cuvântul lege este încărcat de semnificaţii. Un copac când creşte, creşte în funcţie de anumite legi.

Şi nu se poate abate de la ele. Şi tocmai pentru că acel copac este în armonie cu ceea ce este prestabilit, el se dezvoltă şi înfloreşte. Dar, fiecare copac este diferit şi nu există doi copaci la fel. Şi totuşi ei urmează toţi aceleaşi legi care le permit să înflorească.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul oamenilor. De exemplu, haideţi să luăm legea fundamentală potrivit căreia orice fiinţă umană are un tată şi o mamă. În zilele noastre, femeile se comportă ca şi cum ar putea avea copii fără un bărbat sau fără un tată. Copiii se poartă ca şi cum ar fi putut avea viaţă fără părinţii lor: asta este o nebunie. Când aceste fapte simple, fundamentale sunt recunoscute – faptul că am părinţi şi că ei sunt singurii părinţi posibili pentru mine; pentru că dacă ar fi fost altfel, şi eu aş fi fost altfel, şi că

nu pot fi împăcat cu mine însumi dacă îmi resping părinţii, pentru că asta ar însemna să mă resping pe mine – când accept aceste simple fapte, câştig foarte mult.

Deci, spuneţi în concluzie, că iubirea este altceva decât *un sentiment, indiferent dacă iubesc un partener sau pe părinţii mei sau un copil? Este iubirea ceva ce presupune a fi în rezonanţă cu tine însuţi, rezonând cu fluxul vieţii care ne poartă mai departe*?

Exact. Aţi exprimat-o foarte bine. Alături de această rezonanţă cu fluxul vieţii este faptul că iubirea urmează anumite legi. Legea şi iubirea aparţin una alteia. Într-adevăr, legea este prima. Şi iubirea este în slujba acestei legi supreme. Dacă eşti capabil să te abandonezi acestei legi, atunci ai cele mai mari şanse să înfloreşti.

Vă mulţumim pentru această discuţie.

Ceea ce creează ordine în familie

Introducere

Când ştii cum funcţionează legile iubirii în cadrul familiei poţi înflori în cadrul propriei familii de origine. Şi în acelaşi timp eşti capabil să slăbeşti strânsoarea hăţurilor ei la timpul potrivit, să-ţi creezi propria familie şi să-ţi asumi responsabilitatea pentru această nouă familie. Acest capitol vă propune o călătorie în legile iubirii şi arată cum familia, dacă este conştientă de aceste legi, poate face faţă situaţiilor dificile şi loviturilor venite din partea destinului.

Dreptul de a aparţine

O lege de bază acţionează în cadrul familiei. Cerinţele ei pot fi cunoscute prin intermediul efectelor pe care le are. Legea spune astfel: dacă cineva aparţine familiei, dreptul său de a aparţine este egal cu al oricăruia dintre membrii familiei. În aceasta sunt incluşi şi cei care au murit, pentru că cei care au murit nu au ieşit din sistem. Ei sunt prezenţi într-un mod special. Dacă cei care au murit au fost excluşi sau uitaţi şi apoi sunt reprimiţi înapoi în familie, asta dă un sens al completitudinii tuturor membrilor acesteia. Când fiecare membru este acceptat în familie, cei vii se simt împliniţi şi liberi.

Cine aparţine sistemului de familie

Cei care aparţin sistemului de familie şi sunt îmbrăţişaţi de această completitudine, sunt: fraţii şi surorile, vii şi morţii, părinţii, cu fraţii şi surorile lor – atât cei vii cât şi cei morţi – bunicii, uneori, deşi rar, unul sau mai mulţi dintre străbunici. Dacă o străbunică a murit dând naştere unui copil, atunci ea este în mod automat inclusă. Sunt de asemenea incluşi toţi cei care au făcut loc pentru altcineva în sistem, de exemplu, un soţ anterior sau o soţie anterioară a părinţilor sau bunicilor.

Dacă toţi sunt recunoscuţi şi au un loc recunoscut în inima mea, atunci mă voi simţi rotund şi complet. Şi în acelaşi timp pot fi liber de constrângerile sistemului. Nimic din ceea ce este neterminat nu mă mai constrânge. Membrii

familiei mă însoţesc ca o sursă de energie pozitivă şi nu sunt legat de ceea ce este rău. Aşa că pot să stau drept.

Uneori, o persoană poate simţi că este legată de alte persoane din afara sistemului şi forţată să le dea un loc în inima sa. Vedem acest lucru foarte frecvent în cazul supravieţuitorilor Holocaustului în relaţie cu cei care nu au supravieţuit, dar şi a soldaţilor în privinţa camarazilor căzuţi la datorie şi victimelor din tabăra duşmană. Şi o vedem de asemenea şi în relaţia dintre criminali şi victimele lor.

Binele şi răul în familie

Se mai poate observa ceva: anumiţi membri sunt excluşi din sistem pentru că se spune despre ei că nu sunt demni să fie membri ai sistemului, poate din cauză că sunt cartofori, alcoolici, homosexuali sau criminali. Întotdeauna când se întâmplă acest lucru, când oricine din sistem se simte îndreptăţit să spună: „Am mai mult drept să aparţin decât ei”, sistemul este zdruncinat şi atunci este nevoie de restabilirea echilibrului şi compensare. Oricine este respins sau exclus în acest mod va fi reprezentat mai târziu de un alt membru al familiei fără ca acesta s-o ştie. El se va simţi precum un paria, se va comporta ca el şi adesea va sfârşi la fel.

Nu există decât o soluţie. Cel exclus, aşa numitul răufăcător, trebuie readus înapoi în sistem şi trebuie să i se recunoască faptul că are un drept

de a aparţine egal cu dreptul de a aparţine al tuturor celorlalţi membri. Şi ei trebuie să îi spună: „şi-am făcut o nedreptate şi ne pare rău”. Şi asta produce imediat un efect. O nouă energie bună, puternică va veni de la persoana exclusă şi îi va învălui pe acei membri care au apărut mai târziu. Paria, recunoscut pe deplin, devine ca un înger păzitor pentru aceştia.

Este curios să vedem cum în constelaţiile de familie ceea ce este dezvăluit este exact opusul a ceea ce oamenii cred despre bine şi rău. O persoană care este reprezentată de obicei ca fiind bună se dovedeşte a fi rea, şi viceversa. Deci terapia în sensul sistemic poate funcţiona doar dacă cei care au fost excluşi, aşa numiţii răufăcători, sunt readuşi înapoi în sistem, le este dat un loc bun şi sunt trataţi cu respect. Ce este curios este faptul că, din momentul în care iniţiez acest proces în calitate de terapeut, câştig încrederea tuturor celor din sistem. Ei în mod instinctiv se simt capabili să aibă încredere în mine. Dacă dimpotrivă, acţionez în mod contrar şi accept situaţia, sugerând clientului să-i spună tatălui sau unchiului că nu-s buni de nimic şi că i-au făcut rău sau i-au pierdut timpul degeaba, atunci nimeni din sistem nu mai este capabil să mai aibă încredere în mine ca terapeut. Soluţiile vin numai din iubire. Dacă poţi înţelege aceste dinamici, atunci vei fi capabil să lucrezi numai cu iubire.

Perfecţiunea

Perfecţiunea este un concept important în teologie, în învăţăturile morale şi în spiritualitate. Am aflat totuşi ceva foarte banal legat de perfecţiune. Are nişte începuturi foarte simple.

În primul rând, cineva poate să o observe că individul care şi-a respins unul din părinţi nu este împăcat cu sine însuşi. El este rupt în două şi se simte gol. Acela care îşi acceptă părinţii, stă alături de ei şi le acordă respectul cuvenit şi un loc în inima sa, se va simţi împăcat cu sine însuşi. Cum ar putea cineva să fie împăcat cu sine dacă şi-a respins unul din părinţi? În cele din urmă, el *este* părinţii săi.

Astfel începe adevărata perfecţiune. Dar asta nu este de ajuns. El trebuie, de asemenea, să accepte tot ceea ce aparţine de familie şi de grupul de rude, chiar şi pe cei care au murit, şi pe cei care au fost uitaţi sau excluşi, şi tuturor trebuie să le dea un loc în inima lui. Atunci el poate atinge perfecţiunea şi poate fi cu adevărat liber, liber să păşească în propriul viitor.

Acest tip de perfecţiune permite încheierea socotelilor cu trecutul. Cei morţi şi cei excluşi îşi regăsesc pacea, pentru că le-a fost dat un loc în inima lui. Acum ei îl pot lăsa în pace. Şi el îi poate lăsa în pace şi ei vor continua să îl sprijine în viaţa lui chiar dacă au murit demult.

Acceptarea părinţilor

Un copil ajunge să fie împăcat cu sine însuşi

doar dacă îşi acceptă părinţii aşa cum sunt şi-i respectă aşa cum sunt, fără a-şi dori ca ei să fi fost diferiţi sau fără să-şi fi dorit altceva.

Ei sunt potriviţi exact aşa cum sunt. O persoană care şi-a acceptat părinţii s-a împăcat cu sine însăşi şi se simte întreagă. Ambii părinţi se regăsesc în ea cu toată forţa lor.

Unii cred că dacă îşi acceptă părinţii atunci vor primi şi trăsăturile lor negative. Dar eu nu am văzut niciodată asta. Când cineva îşi acceptă părinţii, capătă întreaga lor forţă şi orice pare înspăimântător în legătură cu destinul lor – poate o mamă care este bolnavă – nimic nu îl mai atinge. Părinţii nu aleg ce dau mai departe copiilor şi nici copiii nu pot alege ce să accepte din partea părinţilor. Ei nici nu pot adăuga şi nici scădea din totalitatea a ceea ce părinţii dau, pentru că ei sunt părinţii. Dacă recunoşti acest lucru, atunci vei fi împăcat cu ceva mai măreţ.

A te înclina în faţa părinţilor

Atunci când ne înclinăm în faţa părinţilor consimţim viaţa – viaţa aşa cum am primit-o, cu preţul la care am primit-o şi cu destinul care ne-a fost menit. Această înclinare produce efect dincolo de părinţii noştri. Prin ea, consimţim însuşi destinului nostru, cu oportunităţile şi limitele lui.

Este, de asemenea, un act spiritual. Suntem liberi atunci când ne putem înclina astfel în faţa părinţilor, când îi onorăm. La început putem să fi încercat să ne protejăm de asta – poate încă avem

pretenţii sau reproşuri faţă de ei. Dar dacă încercăm să ne protejăm de ceva, va trebui să rămânem permanent vigilenţă şi, în cele din urmă, ajungem la fel. De exemplu, dacă o mamă încearcă să-şi protejeze fiul de tatăl lui, fiul va deveni ca tatăl. În clipa în care încercăm să ţinem pe cineva deoparte de ceva sau pe cineva, acel ceva sau cineva va deveni exact ca persoana sau lucrul de care încercăm să îl protejăm.

Dobândirea păcii interioare prin smerenie

Participant: Ceea ce am văzut azi mi-a arătat cum ne putem împăca cu cei morţi sau cu cei care sunt pe moarte. Dar cum poţi face acest lucru cu cei care sunt în viaţă? Este suficient să o faci în inima ta sau trebuie să o faci împreună cu persoana?

Hellinger: La cine te gândeşti? Participant: La tata.

Hellinger: Care este problema?

Participant: Am senzaţia că m-am amestecat în ceva ce, de fapt, era numai treaba părinţilor. Nu avea nimic de-a face cu mine. Şi prin urmare, ne-am certat mai rău decât oricând înainte sau după. M-am tot gândit la asta astăzi şi am sentimentul că m-am împăcat cu tata.

Hellinger: Nu. şi-ai pierdut dreptul la tatăl tău. Participant: Acum noi…

Hellinger: şi-ai pierdut tatăl. Rămâi cu asta şi spune-i în interiorul tău: „Te-am pierdut. Îmi pare rău pentru ce am făcut, dar acum te voi onora aşa

cum se cuvine ca pe tatăl meu”. Nu poate exista reconciliere fără recunoaşterea faptului că ai pus în pericol relaţia prin nesocotirea uneia din legile iubirii în familie.

Participant: Să-i spun asta lui în persoană? Hellinger: Nu. Lui nu mai ai ce să îi mai spui. La asta mă refer atunci când afirm că ţi-ai pierdut tatăl. Dar o poţi face în interiorul tău. Şi atunci vei fi împăcat cu tine. Nu mai poţi s-o repari la exterior. Nu poţi să-i pretinzi tatălui tău să o repare în locul tău, discutând asta. Vei purta singur consecinţele pentru ceea ce ai făcut. Ai înţeles?

Participant: Da.

Tată şi copil

Tatăl este întotdeauna prezent în copil. Dacă resping tatăl, înseamnă că resping şi copilul. Copilul simte asta şi atunci e rupt în două. Şi nu poate să fie complet.

Părinţii sunt ei înşişi parte din fenomenul vieţii

Multe dintre dificultăţile noastre vin din faptul că ne tratăm părinţii ca şi cum viaţa ar fi venit *de la* ei mai degrabă decât *prin* ei; ca şi cum ar fi fost în mâinile părinţilor noştri să ofere viaţă, să o deţină şi să o dea. Asta este o idee nebunească. Şi împiedică persoana să se elibereze de părinţii săi.

Privind dincolo de părinţii noştri, departe, acolo de unde a apărut viaţa, asta dă pe de-o parte

forţă părinţilor şi ne eliberează pe noi, copiii, astfel încât să putem să luăm viaţa pe de-a-ntregul de la ei, aşa cum ne-a fost transmisă, de departe. Pe de cealaltă parte, părinţii câştigă în demnitate pentru că ei sunt conectaţi la un lanţ ce face legătura între generaţii, până în prezent. Asta ne eliberează pe toţi, atât părinţi cât şi copii.

A accepta viaţa în acest mod este un act spiritual. Este ca şi cum te înclini şi primeşti viaţa. În acel moment renunţăm la toate reproşurile la adresa părinţilor. Relativa lor vină sau nevinovăţie nu mai sunt relevante. Aceste acte profunde au sens doar dacă sunt făcute cu adulaţie pentru secretul vieţii. Dar dacă reproşăm părinţilor ceva, atunci ne purtăm ca şi cum ne-ar sta în putere să aranjăm viaţa după bunul plac şi ca şi cum am putea plăti pentru ea, de exemplu prin a deveni bolnavi. Terapia nu poate să ajute atunci când reverenţa în faţa măreţiei vieţii este refuzată.

Vinovăţie şi grandoare

Avem un impuls foarte puternic în suflet de a scăpa de vinovăţie, o nevoie profundă. Problemele apar atunci când persoana crede că poate scăpa de vinovăţie. Începe simplu, când cineva este forţat să recunoască că trăieşte datorită faptului că alţii s-au sacrificat, de exemplu.

Când ne gândim la ceea ce au făcut părinţii pentru noi, începând cu sarcina mamei, apoi naşterea şi riscurile aferente şi anii de îngrijire şi preocupare care au urmat, nu este uşor să privim

aceste fapte cu claritate şi să acceptăm valoarea pe care o au pentru fiecare dintre noi. Unii resping obligaţia sau vinovăţia pe care aceasta o presupune. Ei nu pot face faţă acestui simţ copleşitor al unei datorii profunde, şi atunci devin aspri cu părinţii lor. Ei au pretenţii şi se simt deasupra lor, superiori. Şi asta nu este altceva decât o apărare împotriva acestei vinovăţii.

Dar, dacă poţi privi această vinovăţie în ochi, dacă poţi să-ţi priveşti părinţii în ochi şi să vezi într-adevăr tot ceea ce au făcut pentru tine, atunci tu devii măreţ. Şi mai mult decât atât, dacă eşti capabil să îţi vezi bunicii în spate, cu toată grija şi iubirea lor, şi poţi să le spui: „da, acum o accept; acum sunt un copil, un nepot; şi accept totul la preţul pe care a trebuit să-l plătiţi”, atunci sufletul tău se simte în larg şi măreţ şi mai mult decât toate, puternic.

Nu poţi păstra această putere pentru tine. Ea nu poate fi conţinută. Trebuie să o transmiţi mai departe. Asta este ceea ce copiii fac atunci când devin părinţi la rândul lor. Ei o transmit mai departe copiilor lor. Persoanele care nu au copii pot găsi alte modalităţi ca să facă acest lucru. Deci, dacă vinovăţia şi obligaţia iniţiale sunt recunoscute, devin o binecuvântare pentru mulţi – şi ăsta este un lucru important.

Celălalt lucru important este că noi trăim datorită sacrificiului altora şi *putem* trăi doar datorită acestui sacrificiu. Şi în mod egal trebuie

să învăţăm că şi alţii trăiesc prin sacrificiul nostru, care poate îmbrăca multe forme. Suntem încurcaţi în aşa fel încât ajungem să suferim pentru ceva ce nu ne aparţine, pentru ceva ce a fost impus de alţii, din simţul datoriei sau vinovăţiei faţă de noi.

Dacă suntem capabili să ne privim direct aceste lucruri, ca să spun aşa, tot ce vine spre noi prin acest schimb de vinovăţie şi inocenţă, acest joc al oferirii şi primirii, al cerinţelor către noi, atunci putem accepta viaţa indiferent cum este ea.

Desigur, există situaţii când cineva produce probleme şi ghinion prin nesăbuinţă şi nu îşi asumă responsabilitatea pentru că îi este frică. Atunci altcineva trebuie să sufere pentru asta. Totuşi, când altcineva din sistem trebuie să suporte consecinţele acestei vinovăţii, se iluzionează singur crezând că în final poate fi responsabil pentru tot. Este o aroganţă.

El nu este îndreptăţit să poarte responsabilitatea şi nici nu este capabil să o facă.

Cu toate că uneori părem, la un nivel superficial, a fi agresorii dintr-o dramă, suntem parte a unui context mai larg în care alte forţe acţionează şi care îl iau pe cel vinovat în slujba lor. Dar asta nu înseamnă că suntem absolviţi de responsabilitate.

Legile iubirii între părinţi şi copii

Copilul primeşte viaţa de la părinţii lui şi îşi acceptă părinţii şi viaţa pe care ei i-au transmis-o cu iubire. Asta este legea, orice s-ar întâmpla,

chiar dacă părinţii sunt încă atât de strâns legaţi de familia de origine încât nu pot avea grijă de copil în mod adecvat sau nu sunt capabili să stea alături de el în adevăratul sens al cuvântului de exemplu, dacă le-au permis părinţilor *lor* să-i împiedice în alegerea persoanei cu care să aibă o relaţie sau cu care să se căsătorească. Toate aceste lucruri trebuie să rămână cu părinţii copilului. *Ei* trebuie s-o poarte. Un copil nu trebuie să se amestece.

Hellinger: *către un client* Despre asta e vorba atunci când spui părinţilor tăi „Vă las să plecaţi”. Atunci responsabilitatea pentru vinovăţia lor rămâne cu ei. Tu ai primit ceea ce era esenţial de la ei. Alţii au avut grijă de tine – fraţii şi surorile tale şi al doilea soţ al mamei tale. Tu vii în urma lor în lanţul vieţii. Şi este un dar minunat că ei au fost acolo pentru tine. Lasă-ţi părinţii cu destinul lor. În acest fel le arăţi respectul tău. Şi eşti liber.

Dacă lucrurile merg bine pentru tine, acest fapt îi va elibera pe părinţii tăi. Acesta va fi încă un semn al iubirii tale faţă de părinţii tăi, dacă laşi lucrurile să meargă bine pentru tine şi devii sănătos. Şi atunci nu este nevoie ca părinţii tăi să aibă o conştiinţă rea.

Iubire de copil

Participant: Am probleme în dragoste. Prezentaţi conceptul altfel decât am fost eu obişnuit. Este mult mai cuprinzător, din câte văd, şi asta mă fascinează. Dar sunt, de asemenea,

sceptic. Poate din cauză că mă şi sperie. Nu sunt sigur.

Hellinger: Vorbim despre iubirea copiilor, care este o iubire bazată pe legătură. Copilul se leagă de familia lui, cu iubire, la bine şi la greu. Orice i se cere, copilul îndeplineşte cu iubire, chiar dacă pentru copil preţul plătit este fericirea sau viaţa lui. Este iubirea originară, s-ar putea spune.

Unii oameni afirmă că cea mai mare nevoie a unui copil este să fie iubit. Eu cred că cea mai mare nevoie a unui copil este să iubească şi să-şi arate această iubire. Părinţii ar trebui să fie atenţi la acest aspect şi să-i permită copilului să-şi arate iubirea. Uneori asta ia forme nebănuite. M-am adresat o dată unui grup spunând „Toţi copiii sunt copii iubitori”. Şi atunci unul dintre participanţi a spus „Asta nu este adevărat. Eu urăsc orice”. Şi atunci l-am întrebat, „Pe cine urăşti?” iar el mi-a răspuns „Pe tata”. Am clarificat rolul iubirii? Nu este doar un sentiment. Este o forţă.

Iubire şi putere

Aş vrea să vă mai dezvălui un secret. Copilul crede că iubirea lui este atotputernică. El crede că dacă îl iubeşte pe celălalt suficient de mult, atunci îl va putea face fericit sau fericită. Şi că dacă se sacrifică suficient, îl poate face pe celălalt fericit. El adoptă o atitudine magică, crezând că fericirea celuilalt este în mâinile lui.

Părinţii manifestă uneori aceeaşi atitudine

faţă de copiii lor. Ei cred că dacă doar îşi iubesc suficient de mult copiii, atunci lucrurile vor merge bine pentru aceştia. În spatele acestei atitudini stă ideea că iubirea este atotputernică. Totuşi, exact în acelaşi timp, această iubire este resimţită ca fiind o neputinţă totală. Şi asta o face foarte dureroasă. Oamenii încearcă adesea s-o ascundă.

Iubire şi neputinţă

Mulţi oameni doresc să-şi salveze părinţii prin intermediul iubirii lor. Mulţi părinţi doresc să-şi salveze copii prin intermediul iubirii lor. Nu funcţionează. Cel mai dureros sentiment pe care îl poate simţi este acela când iubirea iese la iveală. Atunci când iubirea cea mai profundă iese la suprafaţă, este cel mai profund şi mai dureros sentiment. Şi este însoţit întotdeauna de o trăire de completă neputinţă, de a fi total la mila ei. Soluţia aici este să te abandonezi durerii şi să-ţi permiţi să fii conţinut, sprijinit. Trebuie să încredinţezi totul unei forţe mai înalte, unei forţe necunoscute nouă. Atunci îngrijorările superficiale încetează.

Luptele de putere

Oricând există un joc de putere, cei slabi nu sunt luaţi în considerare. În politică, când există o luptă pentru putere, bunăstarea, uneori a întregii naţiuni, este uitată. Este sacrificată pentru şi de dragul luptei pentru putere. Când există o luptă pentru putere între soţ şi soţie în relaţia de cuplu, copiii sunt sacrificaţi fără chibzuinţă în numele

acestei lupte. Asta se întâmplă adesea atunci când sunt derulate acţiunile procedurale ale unui divorţ.

Victoria dintr-o luptă de putere este însoţită de un sentiment de triumf: Acum am făcut-o! Le-am arătat eu lor! Oricând apare acest tip de triumf ceva este distrus. Bărbatul care triumfă asupra soţiei sale, a pierdut-o. Soţia care triumfă asupra bărbatului ei, l-a pierdut. Mama care triumfă asupra copilului ei l-a pierdut. Copilul care triumfă asupra părinţilor i-a pierdut. Este un mod trufaş, arogant de a te purta. Calea smereniei este complet opusă acestei atitudini. Ea îi vede şi îi recunoaşte pe ceilalţi. Ea renunţă la triumf şi la luptele de putere de orice fel şi cu toate acestea are cel mai mare impact posibil. Aici este locul în care găsim energia vindecătoare; unde se regăsesc pacifiştii. Un alt tip de energie preia controlul, şi dacă cineva are încredere în această energie şi poate face un pas înapoi, ea va lucra în profunzimile sufletului, ghidând întregul sistem către reconciliere şi către respectarea şi recunoaşterea contrariilor. L-aş numi modul fenomenologic de a lucra. Cu alte cuvinte – câştig înţelegere prin renunţare. Renunţ la nevoia de a şti. Câştig impact şi influenţă prin renunţarea la putere.

Binecuvântarea

Participant: Când spuneţi binecuvântare – la ce vă referiţi?

Hellinger: Binecuvântarea este dorinţa de bine.

Şi este doar în bunăvoinţa părinţilor sau a bunicilor sau a altora care s-au născut înaintea ta. Cuvântul are, în mod evident, şi o conotaţie religioasă.

Te poate ajuta să o vezi aşa: viaţa este ceva ce părinţii tăi au primit şi au transmis mai departe copiilor. O dorinţă de a binecuvânta este întotdeauna un dar de viaţă. Urmează aceeaşi cale precum bunăvoinţa faptului de a da viaţă. Deci părinţii sunt îndreptăţiţi să dea o binecuvântare. Dar binecuvântarea nu este a lor, personală. Binecuvântarea este conţinută de marele flux al vieţii care vine de departe trecând prin părinţii noştri la noi. Părinţii noştri sunt parte din acest flux şi ni-l transmit mai departe.

Grija faţă de părinţii în vârstă

Participant: Am luat asupra mea grija faţă de părinţii mei, dar într-un fel care nu îmi face bine.

Hellinger: Ai fraţi sau surori?

Participant: Da. Am un frate mai mic.

Hellinger: Trebuie să stabiliţi împreună ce aveţi de făcut pentru a avea grijă de mama voastră, aşa cum ea are nevoie, cu iubire.

Dificultatea este că un copil care are grijă de părintele său se simte ca şi cum ar avea cinci ani. Şi trebuie să se elibereze de această imagine. Apoi, în interiorul lui se repoziţionează, se uită la părinţii săi şi atunci îi poate ajuta într-un mod

adecvat, în felul în care aceştia au nevoie şi în felul în care este potrivit pentru el.

Copiii care mor devreme

Destinul unui copil care moare timpuriu produce o mare tulburare celor rămaşi în viaţă, care ar putea simţi că unii vor voi să-l urmeze pe copil. Şi atunci, copilul este cu totul scăpat din vedere. Dar este absolut esenţial să i se dea copilului un loc în familie, ca şi cum ar fi încă în viaţă. Asta înseamnă că acel copilul mort trebuie păstrat în amintire – poate printr-o fotografie pe perete – astfel încât cei rămaşi în viaţă să-i poată face loc în vieţile lor şi să îi dea un loc în sistemul de familie.

Mulţi oameni cred că morţii au dispărut. Dar unde se presupune că dispar ei? Ei sunt absenţi într-un mod foarte specific. Dar, în ciuda acestui lucru ei rămân prezenţi. Cei morţi, care sunt adesea o sursă de teamă, au nevoie să aibă locul lor în gândurile familiei şi, dacă acest lucru se întâmplă, influenţa lor devine benignă. Ei perpetuează viaţa, în loc s-o ia de la alţii, după cum cred unii.

Totuşi, după un timp copilul care a murit trebuie lăsat să plece. Şi asta devine cu atât mai uşor cu cât copilul a fost respectat. Dacă cei rămaşi în viaţă l-au păstrat alături de ei, după un timp îl pot lăsa să plece. Într-adevăr trebuie să-i dea drumul să plece astfel încât ce este în trecut să rămână în trecut. Fără această recunoaştere,

uneori cei morţi se agaţă de cei vii ca o povară, ca şi cum ar pretinde să li se dea un loc înainte de a pleca.

Cei vii şi cei morţi

Nimeni nu poate supraestima puterea exercitată de fraţii sau surorile care au murit timpuriu şi semnificaţia lor în sistemul de familie. Este cea mai puternică forţă dintre toate. Cei vii adesea adoptă o aroganţă stranie. Ei consideră că au reuşit. Eşuează în a recunoaşte că cei morţi sunt prezenţi. Acest lucru poate fi observat cu uşurinţă datorită efectului pe care ei îl au asupra sistemului. Altfel nu ar putea avea un asemenea efect.

Uneori avem ideea că morţii au plecat, în timp ce noi am rămas aici. Nu. Ei sunt aici şi ne sprijină. Eliberarea de sentimentul de superioritate asociat faptului de a fi în viaţă şi adoptarea unei atitudini de solidaritate cu cei morţi, reprezintă atitudinea interioară potrivită care facilitează găsirea unei soluţii. Cuvintele vindecătoare sunt: „Voi aţi murit. Eu voi mai trăi puţin şi apoi voi veni şi eu”. Şi asta pune capăt aroganţei. Şi atunci viaţa nu mai este un triumf asupra celor morţi. Este conectată cu ei şi în rezonanţă cu ei. Şi inspiră încredere în ei. Asta umple individul de energia vieţii şi a vindecării.

Mulţi tratează viaţa ca şi cum unii o posedă şi alţii nu. Dar în familie există un principiu sau o lege bine împământenită. Şi această lege constă în

faptul că indiferent cine a apărut în familie la un moment dat, are un drept egal de a aparţine. O persoană care este acolo are dreptul de a aparţine, şi aparţine în mod egal ca oricine altcineva. Şi această lege mai afirmă şi că oricine *a fost* în acea familie are dreptul de a aparţine.

Deseori, frica de cei morţi ne împiedică să recunoaştem acest fapt. Dar dacă îţi înfrunţi această teamă şi îi priveşti pe cei morţi, atunci vei putea să-ţi priveşti în faţă propriul destin şi limitările lui. Şi dacă vei privi asta în faţă, vei observa că cei morţi sunt prietenoşi.

Moartea unui copil

Dacă într-o familie se întâmplă ca mai mult de un copil să moară sau să se nască mort, adesea părinţii se despart. Poate că, în secret, ei se învinovăţesc unul pe altul pentru acest lucru. Şi atunci, în loc să care împreună povara, se despart. Şi asta este cel mai rău lucru care se poate întâmpla. Soluţia pentru ei este să se privească unul pe celălalt în ochi şi să se asigure unul pe celălalt că vor purta împreună povara. Dacă au încredere unul în altul, iubirea va curge. Dacă o persoană nu este capabilă să suporte durerea, atunci nu numai părinţii se vor despărţi, dar şi copiii se disociază. Şi asta este o dovadă a măreţiei faptului de a fi părinte – să ai copii şi să îi pierzi şi totuşi să rămâi împreună.

Reproşul ca substitut pentru durere

Când un copil moare, adesea părinţii îşi

reproşează acest fapt unul altuia, considerând că unul sau celălalt este vinovat. Asta duce la sfărâmarea cuplului. Soluţia este ca părinţii să spună:

„O vom purta împreună”. Lupta de căutare a unei cauze şi a unui vinovat izvorăşte din dorinţa de a scăpa de durerea tristeţii. Este un substitut pentru tristeţe.

Când lucrez cu astfel de părinţi îi ghidez către a-şi confrunta tristeţea pierderii. În ce măsură asta ajută cuplul să nu se despartă şi să rămână împreună asta este o altă întrebare. Dar, în orice caz aduce alinare pentru amândoi.

* * *

Dacă cineva se învinovăţeşte pe sine sau pe celălalt, în spatele vinovăţiei se ascunde un alt sentiment. De exemplu, dacă un copil a murit într-un accident, furia părinţilor este direcţionată către persoana care conducea. În spatele acestei furii stă sentimentul că accidentul ar fi putut fi prevenit sau că lucrurile ar fi putut sta altfel sau că altcineva, undeva, ar fi putut împiedica accidentul. Şi atunci, ei nu ar mai fi nevoiţi să înfrunte lovitura destinului. Şi nu mai simt nevoia de a se preda acestuia. Această acceptare este potrivită şi dacă accidentul a fost produs din vina cuiva şi dacă a fost doar un accident. S-a întâmplat şi aşa a fost să fie. Când individul acceptă destinul, atunci el poate jeli. Şi prin doliu, copilul este văzut. Când se caută vinovaţi, copilul nu mai este

văzut. Când copilul este văzut, iubirea este capabilă să curgă din nou într-un alt mod, iar copilul care a murit rămâne o prezenţă vie în familia lui. Altfel, copilul nu este luat în calcul.

Idealizarea ca substitut pentru durere

Participant: Este deseori întâlnit cazul în care un copil care a murit de mic nu este exclus, ci mai degrabă este transformat în centrul atenţiei pentru întreaga familie, într-o asemenea măsură încât familia devine fixată şi blocată în asta?

Hellinger: Dacă o familie este atât de fixată pe copil, este tot un fel de excludere. Idealizarea este tot un tip de excludere. Atârnarea prea multor poze pe fiecare perete este tot un fel de excludere. Este ceea ce se întâmplă, de obicei, când cineva se simte vinovat.

Dacă părinţii se simt vinovaţi în ceea ce-l priveşte pe copilul care a murit, veţi găsi această încercare de a combate vinovăţia prin idealizarea lui. Dar asta împiedică procesul de doliu.

Doliul plin de importanţă şi doliul cu smerenie

Unele dolii sunt trufaşe. Doliul prelungit, de exemplu, este plin de importanţă. Este dorinţa de a nu da drumul cuiva. În schimb, deplângerea totală a unei persoane pierdute este teribil de dureroasă dar eliberează şi deschide noi posibilităţi. Acest tip de doliu este smerit. Îmi vine acum în minte un autor care a scris la moartea fiicei lui „Durerea mea nu va înceta niciodată”.

Asta este o trufie.

Folosirea numelui celor morţi

Când unui copil i se dă numele unui frate mort, copilul mort este astfel exclus din familie. Nici nu mai are nici măcar propriul său nume. Şi asta este foarte grav.

Participant: Dacă i s-a dat cuiva numele unui unchi care a fost ucis la datorie, are asta vreun efect asupra persoanei? Sau este doar un omagiu adus persoanei dispărute?

Hellinger: Ar putea avea un efect negativ – dacă de exemplu, unchiul nu a fost jelit. Dacă este onorat ca un erou, atunci el nu va fi jelit. Dacă a fost jelit în mod adecvat, atunci cineva poate da numele lui unui copil. Şi acel cineva va încredinţa copilul în grija lui – el va ocroti viaţa nepotului. Porţi numele unui unchi care a murit la datorie?

Participant: Da.

Hellinger: Trebuie să te uiţi la unchiul tău şi să-i spui:

„Te rog veghează asupra mea şi binecuvântează-mi viaţa”.

Morţii care nu sunt recunoscuţi

Participant: Am văzut că faceţi o distincţie între două modalităţi de a muri: moarte naturală şi moarte timpurie sau violentă. De ce contează această diferenţă? În cele din urmă, toţi murim cumva.

Hellinger: Ceea ce contează este dacă persoana care a murit este recunoscută sau nu.

Eşuarea în a o recunoaşte se întâmplă adesea. De exemplu, adesea familiile nu-l vor mai aminti pe copilul care a murit de timpuriu sau persoana are a murit la datorie. Dacă se întâmplă asta, este absolut vital ca persoana despre care nu se vorbeşte să fie readusă înapoi în familie, altfel un alt membru al familiei îl va reprezenta. Semnificaţia este – nu moartea în sine contează, ci faptul că cel care a murit nu este recunoscut.

Copiii nenăscuţi din familie

Copiii nenăscuţi, prin asta mă refer la pierderi de sarcină sau avorturi, adesea nu au acelaşi efect în familie precum copiii care s-au născut, dar există multe excepţii.

Copiii avortaţi au întotdeauna un efect asupra părinţilor. Ei sunt întotdeauna importanţi pentru părinţi. Există o dinamică comună prin care fie mama, fie tatăl doreşte să urmeze copilul avortat în moarte sau ispăşeşte pentru avort prin interdicţia fericirii ulterioare. De exemplu, ei nu vor mai fi capabili să găsească sau să se implice într-o relaţie sau, dacă o fac, ei pot permite ruperea acelei relaţii. Dar acest lucru nu va face decât să înrăutăţească lucrurile pentru copilul avortat, dacă acel copil ar şti efectele destinului său.

Soluţia este ca părinţii să dea unui astfel de copil un loc în inimile lor. Dar asta se poate întâmpla doar dacă recunosc copilul în totalitate. Pentru a face acest lucru, ei trebuie să îl privească

şi să îi spună în interiorul lor: „dragul meu copil”. Asta permite ca durerea pierderii să iasă la suprafaţă, iar copilul se simte recunoscut. Iubirea poate curge între părinţi şi copil. Şi asta aduce alinare.

Doliul şi iubirea îl împacă pe copil cu destinul său. Este important ca, în memoria acestui copil, energia care vine din vinovăţia legată de el să fie transformată în ceva pozitiv şi bun, de exemplu, arătând generozitate cuiva, într-un mod semnificant. Asta va avea efect asupra copilului. În loc să fie negat, el este primit înapoi de părinţi şi are un loc în viaţa lor. Asta ar fi o soluţie bună pentru toţi.

Uneori părinţii pot face asta şi pentru copiii din sarcinile pierdute.

Pentru copiii, din aceste familii, rămaşi în viaţă, aceşti „fraţi” pot avea un efect advers dacă nu sunt recunoscuţi.

Despre un copil avortat şi fraţii lui

Participant: Înţelesesem că copiii avortaţi nu au un efect asupra fraţilor lor, dar acum văd că lucrurile stau diferit. Iniţial crezusem că ei au efect doar asupra cuplului, nu şi asupra fraţilor. S-a schimbat ceva?

Hellinger: Asta vine din aşteptarea că aceste lucruri pot fi reparate. Totuşi, asta nu a fost neapărat despre copilul avortat, ci mai degrabă despre durerea reprimată a tatălui. Această durere a fost preluată de copil.

Participant: Acum mi-e clar.

Abandonarea copiilor

Uneori părinţii abandonează un copil şi nu-i mai preocupă grija faţă de acest copil. Asta se întâmplă adesea cu copii ilegitimi, şi cel mai adesea tatăl este cel care renunţă la responsabilitate. Dar indiferent cum se întâmplă, persoana respectivă şi-a pierdut dreptul la copil. Şi mai grav este, însă, că aceasta constituie o crimă serioasă şi sufletul răspunde de această faptă ca la o crimă serioasă. Şi funcţionează în această modalitate asupra sufletului părintelui care nu se mai preocupă de grija pentru copil şi asupra sufletului familiei părintelui. Dacă părintele nu recunoaşte că aceasta este o crimă serioasă, altcineva din familie este posibil să moară.

Când un părinte îşi părăseşte în mod iresponsabil familia, atunci este uneori posibil ca un copil să moară sau să se sinucidă. Iresponsabil înseamnă impulsiv, fără să stea pe gânduri, de exemplu, dacă un părinte îşi părăseşte familia cu ideea că „se descoperă pe sine însuşi”.

Dar nu cred că avem dreptul să acuzăm un părinte că este vinovat de moartea unui copil. Asta ar fi la fel de grav şi arogant venind din partea cuiva din afară. Tot ce am făcut este să observ mişcările sufletului. În mod curios, astfel de părinţi devin esoterici

— Ei renunţă la o viaţă obişnuită pentru o aşa

numită cale spirituală şi prin asta îşi abandonează copiii.

Copiii în astfel de situaţii găsesc adesea sprijin la părinţi adoptivi sau asistenţi maternali; sau la Dr. Barnardos1 sau alte centre de plasament. Dar acestor copii le este dificil să accepte darurile primite de la îngrijitorii de substitut. Ei încă nutresc speranţa că părinţii vor veni şi îi vor salva.

Soluţia vindecătoare pentru un astfel de copil este să-şi privească părinţii şi să consimtă în totalitate vieţii care i-a fost transmisă prin ei. Este cel mai mare dar. Copilul acceptă acest dar în totalitate în inima sa şi atunci consimte unei vieţi sănătoase şi împlinite. Atunci îşi eliberează părinţii din inima sa, spunând

„Acum vă dau drumul pentru totdeauna”. Cuvântul decisiv aici este „totdeauna”. Este incredibil de dureros, dar este vorba de o durere vindecătoare. Pentru copil va fi ca şi când i-ar fi murit părinţii. Numai atunci poate copilul să se întoarcă cu adevărat spre părinţii adoptivi sau asistenţii maternali sau alte persoane care îi îngrijesc. Şi atunci viaţa transmisă lui de către părinţi se poate descătuşa. Adesea un astfel de copil va încerca, mai târziu în viaţă, să-şi caute şi să-şi întâlnească părinţii. Făcând asta, speră să anuleze consecinţele faptului de a fi fost abandonat. De obicei, acest lucru nu poate fi făcut, cu excepţia unor foarte puţine cazuri.

1 asociaţie caritabilă

Părinţii se simt vinovaţi şi doresc să convingă copilul cât de greu le-a fost la acea vreme, când copilul era mic. Astfel, părinţii devin precum nişte copii care se lasă luaţi în grijă, de parcă acel copil le-ar fi părinte; ca şi cum nu ei ar fi adulţii, iar copilul nu ar fi micuţul incapabil să se apere singur.

Abandonarea unui copil este comparabilă cu un avort. Este pentru totdeauna. Copilul trebuie să recunoască acest lucru, dar ca adult. El nu poate să facă asta ca şi copil. Nu este posibil. Numai când speranţa deşartă va fi fost lăsată deoparte, recunoaşterea adevărului poate avea o şansă. Dante a scris o lucrare despre ea. Şi a numit-o *Divina Comedie*. În ea descrie cum, la porţile iadului – sau poate, de fapt, la porţile raiului – este scrisă o frază care spune: „abandonaţi orice speranţă, voi cei care intraţi aici”. Pentru că această speranţă e o iluzie.

Ispăşire

Participant: Cum aţi ajuns la ideea că mama se simţea vinovată de moartea fiului? Aţi dedus-o din faptul că îşi abandonase fiul? Pentru mine nu este prea clar.

Hellinger: Fiul ei are acelaşi nume ca al copilului pe care l-a abandonat. Sufletul nu poate ierta o mamă care îşi abandonează copilul. Şi sistemul este, de asemenea, neiertător. Apare imediat o presiune pentru ispăşire. Mama desigur,

simte nevoia să ispăşească. Dar fiul care are acelaşi nume ca şi al copilului abandonat, este a dispărut şi el. Îmi imaginez că a luat asupra sa acest fapt, în locul mamei. Privirea ei către cer a fost foarte semnificativă. A fost semnalul după care m-am orientat.

Secretele de familie

Participant: Mai devreme a fost ridicată problema secretelor de familie. V-aş fi recunoscător dacă aţi putea vorbi puţin despre acest subiect.

Hellinger: Despre secretele de familie?
Participant: Da – cum ar trebui să abordăm această problemă.

Hellinger: În primul rând, există secrete de familie care trebuie păzite. Acestea *nu* îi privesc pe copii. Ele pot avea legătură cu intimitatea părinţilor sau cu vinovăţia individuală a părinţilor, iar acestea nu îi privesc pe copii. Copii, de exemplu, nu au voie să pună la îndoială acţiunile părinţilor. Şi de ce ar vrea copiii să facă acest lucru? Şi dacă ar afla ceva, ce ar putea ei să facă sau să spună despre acel lucru? S-ar duce la părinţi să le spună: „Cum ai putut să faci acest lucru?”. Atunci ar fi „adulţi” care ar avea dreptul să întrebe. Ca terapeuţi nu trebuie să dezvăluim astfel de secrete şi nici să intrăm în vreo discuţie legată de ele.

Apoi, există secretele de familie care au nevoie să iasă la lumină, de exemplu persoane

aparţinând sistemului de familie, dar care nu au fost recunoscute ca aparţinând sau au fost uitate, precum fraţi care au murit de timpuriu. Când astfel de secrete ies la lumină, atunci se produce un efect vindecător.

În constelaţiile de familie prima întrebare pe care ar trebui să şi-o pună terapeutul este: „cine lipseşte şi cine are nevoie să fie adăugat?” Atunci când cineva aşază reprezentanţii într-o constelaţie de familie, adesea se observă imediat dacă cineva lipseşte. Dacă, de exemplu, toată lumea se uită într-o singură direcţie, înseamnă că cineva lipseşte de acolo. Şi atunci este căutată persoana şi este pusă în faţa celorlalţi. Asta aduce linişte în sistem pentru toată lumea.

Handicapul în familie

Copilul cu dizabilităţi

Adesea când părinţii au un copil cu dizabilităţi este ca şi cum un copil ar fi murit de timpuriu în familie. Este posibil ca părinţii să se despartă, pentru că unul din parteneri îşi reproşează sau îi reproşează celuilalt dizabilitatea, de parcă ar fi vina cuiva.

Soluţia în acest caz ar fi ca părinţii să se privească unul pe celălalt în ochi şi să spună: „acesta este copilul nostru şi vom avea grijă împreună de copilul nostru, în măsura în care copilul are nevoie de noi”. Atunci părinţii se pot apropia mai mult unul de celălalt, pot sta unul alături de celălalt şi se pot sprijini reciproc în grija

faţă de copilul lor. Acesta este prima mişcare.

Un frate cu dizabilităţi

În acelaşi fel, dizabilitatea are un efect foarte profund asupra fraţilor. Copiilor care sunt bine şi sănătoşi le este teamă să-ţi menţină bunăstarea şi să accepte viaţa în totalitate. În secret, ei se simt vinovaţi faţă de copilul cu dizabilităţi pentru că acest copil pare să aibă un dezavantaj în raport cu ei, iar ei se simt în avantaj. Dorinţa lor, în acest caz, este să restabilească echilibrul. Ca şi în relaţiile umane normale, când cineva a primit ceva, şi celălalt dezvoltă dorinţa de a împărţi sau de a da ceva în schimb pentru a restabili echilibrul, şi în acest caz se aplică această nevoie bază de a restabili echilibrul. Dar efectul său e unul ciudat. Fraţii se simt bine doar dacă trăiesc prost *din cauza* acestei dorinţe inerente de echilibru.

Soluţia în astfel de cazuri se află la un alt nivel. Copilul care este perfect sănătos fizic trebuie să îi spună celui cu dizabilităţi: „tu ai o dizabilitate şi eu sunt bine. Îmi accept sănătatea, aşa cum mi-a fost dată, şi îmi onorez darul. Când ai nevoie de mine sunt aici pentru tine”. Apoi, copilul sănătos îşi poate recunoaşte forţa. Şi asta înseamnă restabilire a echilibrului la un alt nivel.

Participant: Mi se pare că trataţi problematica unui copilul cu dizabilităţi din familie ca pe o moarte sau ca pe un destin foarte greu. Este corectă impresia mea? Cum priviţi

dizabilitatea în raport cu alte evenimente decisive?

Hellinger: Impresia ta este corectă. O tratez aproape la fel, dar nu chiar. Când este vorba de probleme legate de câştig sau pierdere, sau probleme legate de avantaj sau dezavantaj, se dezvoltă un sentiment de vinovăţie – pentru cei care sunt în avantaj. Când există un copil cu dizabilităţi în familie, de regulă, ceilalţi fraţi nu îndrăznesc să îşi trăiască viaţa în totalitate. Ei încearcă să compenseze pentru fratele lor prin faptul că îşi impun restricţii în traiul lor. Dar dacă te uiţi mai atent, o să observi că asta nu face altceva decât să crească povara copilului cu dizabilităţi, pentru că acel copil se simte vinovat ştiind că fraţii săi îşi impun restricţii în numele lui.

Soluţia ar fi ca ei să spună copilului cu dizabilităţi: „Mă înclin în faţa destinului tău şi în faţa ta, cel care trebuie să îl poarte. Şi mă înclin, de asemenea, în faţa propriului meu destin, pe care îl voi purta. Îl respect pe al tău şi de asemenea pe al meu. Îmi accept viaţa aşa cum mi-a fost dată. Dar voi fi întotdeauna fratele tău (sora ta). Dacă ai nevoie de mine, te poţi baza pe mine”. Şi atunci copilul cu dizabilităţi este eliberat de povară şi este liber să se dezvolte după cum poate.

Copilul sănătos se va simţi, la rândul său, liber să se dezvolte după cum doreşte, avându-l pe fratele cu dizabilităţi alături. Ei fac acest lucru împreună şi amândoi îşi pot trage forţă din asta.

Copiii care suferă de Thalidomide

Participant: În cazul copiilor cu Thalidomide, în care mama a luat medicamente, pare dificil să cântăreşti vina. Credeţi că acelaşi lucru se aplică şi în acest caz, la fel ca în celelalte cazuri de dizabilitate?

Hellinger: Dacă mama a ştiut care este efectul administrării de Thalidomide şi a continuat să le ia, atunci este justificat reproşul. Dar altfel, nu este cazul. Trebuie să accepţi ce s-a întâmplat, aşa cum îţi accepţi destinul. Copilul cu dizabilităţi spune: „Îmi accept viaţa chiar şi la preţul ăsta”. Şi părinţii spun copilului: „ia viaţa la preţul care ne-a costat ca să ţi-o transmitem”. Asta aduce pace în familie.

Dizabilitatea partenerului

Participant: Care sunt consecinţele atunci când dizabilitatea apare pe parcursul unei relaţii?

Hellinger: Depinde dacă ea se manifestă la începutul unei relaţii sau mai târziu. Când de exemplu, unul dintre parteneri nu poate avea copii şi celălalt şi-ar dori să aibă copii, atunci acela care nu este capabil să aibă copii nu poate să-l ţină pe celălalt pe loc. Trebuie să-i dea celuilalt libertatea de a pleca.

Când totuşi, dizabilitatea apare pe parcursul relaţiei, de exemplu, ca urmare a unui accident de maşină, atunci este potrivit ca cel care nu a fost afectat să îl asigure pe celălalt, spunându-i: „Rămân cu tine”. În asta stă forţă. Este parte a

contractului matrimonial – să ne aparţinem şi să rămânem împreună la bine şi la rău. Deci lucrul potrivit de făcut este să ai grijă de partenerul care a dobândit dizabilitatea.

Când dizabilitatea este atât de mare încât viaţa împreună nu poate fi posibilă, atunci despărţirea pare soluţia potrivită. Iată un exemplu din experienţa mea: un bărbat a căzut de pe cal şi a suferit răni la cap atât de severe încât a trebuit să rămână internat într-o clinică. Nu-şi mai putea asuma responsabilitatea pentru sine şi viaţa sa. Am sfătuit-o pe soţie să-i spună soţului ei: „te-am iubit foarte mult şi te respect. Vei rămâne întotdeauna tatăl copiilor noştri, dar consider căsătoria noastră încheiată şi s-ar putea să aleg să fiu cu un alt bărbat”. Ea i-a spus acest lucru şi, deşi el nu era capabil să răspundă coerent, totuşi în acel moment i-a zâmbit. A părut că simte că nu mai este potrivit să-şi ţină pe loc soţia, de vreme ce viaţa lor ca şi cuplu nu mai era posibilă. După cum vedeţi, cazurile pot diferi foarte mult şi în fiecare trebuie să evaluezi care este modalitatea corectă de a proceda.

Părinţi cu dizabilităţi

Participant: Cum sunt afectaţi copiii, când dizabilitatea apare în timpul relaţiei părinţilor lor?

Hellinger: Familia, în întregul ei, poartă destinul fiecărui membru al ei. De exemplu, un tată se întoarce din război cu o rană la cap. În consecinţă, el se poartă într-un fel ciudat. Soţia îl

respinge şi încearcă să se despartă de el. Asta ar putea avea, ulterior, un efect foarte serios asupra copiilor. În interior, ei rămân fideli tatălui lor şi ar putea chiar să-i imite comportamentul.

Soluţia este consimţirea destinului lui. Şi atunci devine mai puţin grav. Permite vieţii să se extindă pentru a integra comportamentul tatălui.

Participant: Mama mea şi-a pierdut un picior când aveam paisprezece ani. Cum pot copiii face faţă la aşa ceva?

Hellinger: Îmbrăţişează piciorul mamei sau al bunicii – este o imagine frumoasă, nu crezi?

Tăria care vine din dizabilitate

Părinţii care au un copil cu dizabilităţi sunt adesea compătimiţi de cei din jurul lor şi de societate în general, ca şi cum ar fi tras un bilet necâştigător la loterie. Când te uiţi, de fapt, la o astfel de familie, vezi cât de multă forţă este acolo, şi cât de multă iubire, gentileţe şi auto disciplină sunt accesate tocmai datorită dizabilităţii. Vezi, de asemenea, că un copil cu dizabilităţi reprezintă ceva special pentru o familie – este asemănător cu a avea o boală. O familie care are un copil cu dizabilităţi radiază ceva special în mediul său.

În faţa unui asemenea destin, iluziile despre fericire şi despre viaţă sunt în general dispersate. Ele fac loc unei modalităţi mult mai speciale de a aprecia viaţa aşa cum este, chiar cu limitele şi restricţiile ei.

Către un client Dacă iei în considerare aceste

aspecte, te poţi uita la boala ta şi poţi să accepţi şi să onorezi grija pe care alţii o revarsă asupra ta? Este foarte important să accepţi grija pe care ceilalţi ţi-o dau ca pe un dar. Recunoştinţa ta este o recunoaştere şi o re-echilibrare a ceea ce ceilalţi fac pentru tine. Asta îi uşurează pe ei. Dacă ai pretenţii de la ei, ei nu ar fi capabili să îţi ofere atât de uşor, din inimă. Şi asta ar fi rău atât pentru tine cât şi pentru cei care au grijă de tine. Dar câteodată ceva se schimbă înspre mai bine.

Ordinea creată de precedenţă

Dacă legea ordinii create de precedenţă nu este recunoscută, de exemplu ordinea fraţilor, asta duce la o confuzie şi mai mare şi uneori la schizofrenie. Când un copil îşi ia locul care îi corespunde, el se simte „în ordine”. El nu se simte mai mic, chiar dacă înainte stătea pe un loc mai important. El pur şi simplu se simte în regulă. Iar fraţii mai vârstnici nu sunt mai mari, ci sunt în locurile care le corespund. Ei pur şi simplu au întâietate, în ordinea firească.

Un copil posedat de diavol

Participant: Ştiu pe cineva care a suferit o serie de episoade psihotice şi acum are tendinţa de a se preocupa de imagini ale Diavolului. El spune: „Unii oameni încarnează răul”. Prin asta se referă la învăţăturile catolice şi creştine. Aţi putea comenta?

Hellinger: Am aflat ceva despre Diavol. Într-un grup de terapeuţi care lucrează cu copii, unul

dintre ei ne-a povestit despre un băieţel care se comporta ca şi cum ar fi fost posedat de Diavol. Comportamentul său nu putea fi explicat în niciun alt fel. Am sugerat că o astfel de persoană poate personifica

„Diavolul" în familie. Şi atunci am încercat să căutăm adevăratul „diavol" din familia lui.

Băiatul a fost adoptat de o femeie care anterior avortase şapte copii, ca să-i facă în ciudă soţului. Terapeutul a avut atunci compasiune faţă de mamă, în loc să aibă faţă de copii, şi a simţit că trebuie să o ajute. Eu m-am uitat la băiat. Inima mea a mers către el. În ceea ce priveşte femeia, era clar că ea trebuie să rămână cu destinul ei şi cu consecinţele faptelor ei. Copilul trebuia îndepărtat de la ea şi de situaţie.

Când, aparent vezi „diavolul" la lucru, vei descoperi adesea că este altcineva, cineva care insistă asupra inocenţei sau bunătăţii lui. Când cauţi Diavolul, îl vei găsi adesea printre îngeri. Cei mai cruzi oameni par adeseori a fi cei mai pioşi, când de fapt cei mai pioşi sunt adesea cei mai cruzi. Ei au o inimă mică.

Acceptarea unui substitut

Participant: Aş vrea să ştiu de ce aţi întrebat: „pe cine a bătut tatăl, pe copil sau pe soţie?" Cum aţi recunoscut că era vorba despre altceva?

Hellinger: Cred că Freud a pus deja a astfel de întrebare. Când un bărbat îşi bate copilul, vrea să îşi bată, de fapt, soţia. Sau soţia, când vrea să-

şi bată soţul, îşi bate fiul în loc. Asta se întâmplă foarte des.

Richard Wagner descrie această situaţie în „*Inelul nibelungilor*”. Wotan se ceartă cu soţia lui Fricka şi, ca să se răzbune, ea porunceşte ca fiul lui să fie ucis. Wotan se răzbună prin uciderea celui care i-a omorât fiul. Fiecare dintre ei se răzbună pe cei care sunt „mai mici” decât ei. Wotan este de asemenea supărat pe fiica sa, Brunhilda. Asta este uşor de înţeles. În loc să fie furios pe soţie, el este furios pe Brunhilda. „Inelul nibelungilor” prezintă foarte clar această dinamică de familie.

Când ar vrea un tată divorţat să aibă grijă de copiii săi?

Participant: Aţi afirmat uneori, că un copil aparţine tatălui? Dar ce se întâmplă în situaţia în care copilul doreşte să fie cu tatăl, dar tatăl nu îşi doreşte acest lucru?

Hellinger: O să vă spun un secret legat de cum poate un bărbat să fie influenţat să-şi accepte fiul şi să-şi asume responsabilitatea pentru el. Vreţi să aflaţi?

— Tatăl îşi va dori acest lucru când mama îl respectă.

Hellinger: Mama îl respectă pe tată?

Hellinger: Da, şi când îl respectă pe tatăl din fiul sau fiica ei.

Onorarea părinţilor

Onorarea nu se întâmplă suficient de mult.

Cât de eliberator este când părinţii sunt respectaţi şi onoraţi ca părinţi? Şi cât de ieftin este când încercăm să atacăm asemenea legături profunde cu judecăţile noastre morale? Cât de puţin corespunde asta adevărului?

Onorare sau supunere

Participant: În legătură cu onorarea părinţilor sau supunerea în faţa lor – când începe una şi când sfârşeşte cealaltă? Cum sunt acestea legate? Şi ce ar trebui să facem în privinţa lor?

Hellinger: Adesea găsim cancer sau obezitate acolo unde o femeie refuză să se încline în faţa mamei. Femeia „se ţine mândră”. În acest caz onorarea şi supunerea ar fi exact acelaşi lucru. Dacă te supui cu iubire, atunci este ca şi cum ai onora.

Supunerea este percepută adesea ca un compromis adus demnităţii mele, ca atunci când cineva doreşte ceva de la mine. Dar, în cele din urmă, cel mai important aspect este să consimţim destinului nostru, aşa cum este. Părinţii sunt o mare parte din destinul nostru. Ceea ce primim de la părinţii noştri ne face să fim ceea ce suntem şi, de asemenea, determină ceea ce ne lipseşte. Părinţii deschid o cale pentru noi, dar, de asemenea ne stabilesc şi o limită prin propriul lor destin şi originilor lor. Ne supunem lor având acestea în minte, cu iubire şi consimţire a destinului nostru, aşa cum este, cu toate consecinţele lui. Este un fel de supunere. Unii ar

numi-o abandonarea de sine. Asta este cu totul altceva. Din asta decurge măreţie. Dacă îţi poţi onora părinţii în felul acesta, poţi să stai drept, alături de ei, la acelaşi nivel şi te simţi liber. Asta este exact opusul a ceea ce ne temem când luăm în calcul supunerea faţă de părinţii noştri.

Al doilea participant: Am o întrebare legată de acest subiect. Acelaşi lucru este necesar să facă şi un bărbat, anume să se încline în faţa tatălui?

Hellinger: Cea mai importantă înclinare este întotdeauna făcută în faţa mamei.

Participant: Şi pentru un bărbat?

Hellinger: Da. Onorarea mamei este cea mai dificilă şi cea mai măreaţă sarcină. Un copil trebuie, de asemenea, să se încline şi în faţa tatălui. Dar sarcina cea mai importantă, cea necesară, este să te înclini în faţa propriei mame.

Lege şi iubire

Participant: Provin dintr-o familie unde nu prea s-a ţinut cont de lege sau de iubire. Deşi, cred că, în orice caz, legea era mai importantă decât iubirea.

Al doilea participant: În familia mea iubirea este mai importantă, dar ne permitem să funcţionăm în haos, sau dacă vreţi, avem o lege diferită pentru fiecare zi a săptămânii.

Hellinger: Când vorbim despre acest context al

„Legilor”, nu ne referim la reguli sau legi în

sensul juridic, ci mai degrabă la realităţile observate cu privire la legături. De aceea, nu sunt opţionale. Aceste realităţi produc efect prin ele însele.

Iubirea este parte din legea despre care vorbesc. Unii cred că pot să treacă dincolo de lege prin iubire. Dar pentru ca iubirea să poată înflori, ea trebuie să se supună legii. Legile despre care vorbesc aici nu sunt la bunul nostru plac.

Aceste legi sunt pline de secrete. Nu sunt atât de uşor de surprins. Pot fi doar observate, prin efectul pe care îl produc. Ele se manifestă întotdeauna diferit, mereu şi din nou, ceva nou.

Despre iubire şi viaţă

Când părinţii pleacă sau vor să plece, prin asta înţelegând că urmează să moară sau doresc să moară sau dacă doresc să scape de destinul lor, ei tot îşi doresc că ai lor copii să aibă o viaţă bună. Putem observa acest fapt în constelaţii. Când copiii se amestecă şi încearcă să poarte ei pe umeri destinul părinţilor, asta are urmări grave pentru părinţi. Copiii nu-i pot face pe părinţi să rămână prin acţiunile lor. Dar pot accepta binecuvântarea părinţilor.

Când un părinte moare prea devreme

Un copil are nevoie de părinţii săi pentru a rămâne în viaţă. Când un tată sau o mamă moare devreme, atunci acest părinte care a murit are nevoie să fie onorat, dându-i-se un loc în familie: de exemplu, poate fi vorba despre o poză cu

părintele respectiv pusă undeva în casă, chiar şi dacă partenerul rămas în viaţă se recăsătoreşte. Prima soţie de exemplu, este mama copilului şi deci are nevoie de un loc de onoare în casă, iar copilului trebuie să i se permită să-şi manifeste dragostea pentru ea. Tatăl, sau chiar mama vitregă, poate ghida copilul către mama care a murit şi să-l încredinţeze pe copil acesteia. Atunci, separarea nu mai este atât de greu de suportat. Este întotdeauna un destin foarte greu pentru copil, dar prin acest proces o forţă vindecătoare poate fi eliberată. Cineva ar putea să-i spună copilului că cei morţi au grijă de el. El simte asta imediat. Este o modalitate bună de a face faţă situaţiei.

Leul

Participant: Aţi menţionat faptul că atunci când sistemul unuia din părinţi este greu împovărat de destin, atunci copiii sunt mai în siguranţă în sfera celuilalt părinte. Când, totuşi, ambele sisteme sunt la fel de încărcate, atunci unde ar trebui să stea copiii?

Hellinger: Atunci este cazul ca ei să stea singuri pe picioarele lor.

Participant: Dar de la ce vârstă ar putea copiii să facă asta? Pare imposibil de realizat atunci când ei sunt mici.

Hellinger: Într-o situaţie concretă, se găseşte o soluţie. Nu există numai părinţi, ci şi bunici, unchi şi mătuşi şi adesea naşi.

În urmă cu puţin timp, un terapeut care lucrează cu copii mici şi bebeluşi mi-a povestit cazul unui copil ai cărui părinţi erau în pragul divorţului. Copilul avea probleme de comportament. Aşa că terapeutul a cerut copilului să-şi reprezinte familia cu ajutorul jucăriilor. Copilul l-a plasat pe tată într-un colţ şi pe mamă în celălalt colţ, şi apoi un iepuraş în mijloc, care îl reprezenta pe el. Mai erau şi alte jucării disponibile şi terapeutul l-a întrebat pe copil ce ar vrea să facă cu ele? Şi el a răspuns: „Pe asta o pun cu mama şi pe asta o pun aici cu tata”. Terapeutul a întrebat care era semnificaţia acestui lucru. „Asta de aici de lângă mama este sora ei care a murit de foarte tânără şi aici cu tata este tatăl lui care a murit devreme”.

„Ce poţi să-mi spui despre leul care a rămas?” a întrebat terapeutul, „cine ar putea să fie el?” Copilul a răspuns: „el este unchiul meu, la care mă duc acum”. Era vorba efectiv despre unchiul care a luat copilul în grija lui.

Cum să-ţi onorezi părinţii care au murit

Participant: În ce constă procesul de onorare a părinţilor care au murit? În ce măsură gestul şi înclinarea în semn de „Eu te onorez” sunt posibile în faţa mormântului lor?

Hellinger: Fiecare dintre noi suntem părinţii noştri. Fiecare dintre noi ne purtăm părinţii înăuntrul nostru. De aceea, cea mai mare onorare este aceea când ne onorăm părinţii din interiorul

nostru. Atunci ne simţim luminoşi şi liberi şi împăcaţi cu noi înşine. Nu mai avem nevoie de nimic.

Un copil care şi-a pierdut părinţii poate spune:

„Dragă tată sau dragă mamă, în mine trăieşti mai departe şi voi trăi în aşa fel încât să fii mândru/ mândră de mine”. Asta este semnificaţia onorării părinţilor. Pentru copil are un efect vindecător, iar pentru părinţii care au murit este ca şi cum, în sfârşit, şi-au găsit liniştea.

Sentimente rănite

Întotdeauna întoarcerea la sentimentele noastre rănite serveşte ca justificare pentru a fi furioşi. Avem pretenţia că suntem îndreptăţiţi să reproşăm ceva persoanei pe care o învinuim. Şi asta îngreunează lucrurile pentru toţi cei implicaţi. Şi atunci nu ne mai simţim obligaţi să mulţumim persoanei pentru lucrurile bune pe care le-am primit de la ea, de exemplu, un copil nu se mai simte obligat să mulţumească părinţilor lui. Este greu să renunţi la triumful care vine din a fi rănit. Dar adevăratul succes nu are nevoie de triumf.

Adesea ne exprimăm rana prin reproşuri. Dar asta nu face bine şi nici nu reprezintă o adevărată tristeţe. Cea mai mare tristeţe sau cea mai mare durere este lipsită de reproş. Cealaltă durere este utilizată ca o armă şi îi răneşte pe toţi cei implicaţi.

Aroganţa

Fiul care îşi confruntă tatăl se pedepseşte pe sine cu vârf şi îndesat. Cine se ridică deasupra unui membru al familiei care a fost înainte, ca şi cum ar avea acest drept, dă dovadă de o aroganţă incredibilă. Această sfidare este fundamentul tuturor tragediilor.

Durerea separării

Destinul e indiferent la lacrimile de autocompătimire. Acolo unde există separare şi pierdere, de exemplu când un copil sau un partener sau un părinte moare, acolo există o mare durere. Este durerea separării. Dacă individul se lasă să simtă această durere, atunci el poate depăşi pierderea şi durerea. Jelirea ajută la depăşirea durerii. Este o durere teribilă, pentru cel care îşi îngăduie să o simtă. Arde. Este resimţită ca nesfârşită. Experienţa totuşi, a arătat că atunci când este trăită în totalitate poate fi depăşită.

Dar pentru persoana care se auto-compătimeşte, durerea *sa* este nesfârşită. Este o durere de suprafaţă şi poate dura o viaţă întreagă. O astfel de persoană nu se va deschide către ceva nou. O

persoană care experimentează adevărata durere a separării şi pierderii, este, în cele din urmă, capabilă să primească ceva nou. Pentru ea, viaţa continuă.

Durerea va fi de asemenea nesfârşită dacă o

persoană rămâne furioasă pe cineva de care s-a separat. Pentru cel care rămâne furios, furia reprezintă o modalitate de a acoperi durerea unei adânci suferinţe.

Rămas bun

O persoană îşi poate aduce reproşuri la moartea unei rude sau a unui copil spunându-şi: „dacă aş fi fost puţin mai atentă, nu s-ar fi întâmplat”. O altă persoană se poate simţi vinovată că a supravieţuit, când alţii au murit. Niciuna dintre aceste persoane nu poate simţi puterea destinului şi nu poate jeli moartea defunctului în mod corespunzător. Când cineva reproşează agresorilor faptele şi este plin de furie, este ca şi când şi-ar spune: „lucrurile ar fi putut sta altfel, dacă agresorul nu ar fi existat”. Şi astfel pierde din vedere faptul că destinul poate fi altfel decât este. Destinul se împlineşte prin toţi protagoniştii şi de asemenea, prin aceia care privesc. Ei sunt cu toţii în slujba destinului. Orice se întâmplă este, în acest sens, un dat, şi pentru toţi cei implicaţi fiecare deznodământ este cel potrivit. Nu poate fi altfel şi nu ar fi putut să fi fost diferit. Înţelegând asta, ne permitem să ne întâmpinăm destinul, la bine şi la rău, în acelaşi mod. Doar prin intermediul acestui proces, cei care au rămas în viaţă îşi pot lua într-adevăr rămas bun de la cei care au plecat, pentru ca din acel moment să fie liberi să-şi trăiască propriile vieţi.

Legea în armonie

Am încetat cu mult timp în urmă să mai reflectez asupra legilor. Ele au ieşit la lumină ca parte a unui proces, pas cu pas. Toate lucrurile se ordonează în rezonanţă cu ceva mai mare, ceva care ne ţine în puterea sa – şi asta este ceea ce *numesc* legea iubirii. Dar exact ce anume este, nu devine mai clar. Poate fi doar vag înţeleasă.

Boală şi vindecare în familie

Introducere

Constelaţiile de familie au adus multe clarificări în privinţa a ceea ce provoacă anumite boli în familie şi care sunt căile de vindecare. Utilizând această metodă, a devenit posibil să vedem cum, adesea, anumite boli sunt legate de probleme din familie care rămân nerezolvate sau de încurcăturile în iţele destinului altor membri de familie. Acest capitol prezintă informaţii relevante şi exemple ilustrative legate de acest aspect.

Iubirea care duce la boală şi iubirea care vindecă

Bolile severe, cum ar fi cancerul, sunt adesea legate de încurcăturile sistemice din familie. Aceste încurcături provin din faptul că noi preluăm destinul altor membri din familie, care ne-au precedat. Acest lucru se întâmplă fără ca noi să fim conştienţi de asta. Există, se pare, un fel de lanţuri ale destinului. De exemplu, dacă o mamă a murit tânără, copiii ei vor simţi un impuls puternic să o urmeze în moarte. Ei sunt mişcaţi de

o iubire profundă. Această iubire profundă conectează copilul la destinul mamei.

Uneori această tânjire de a se duce după mamă este resimţită, dar nu este dusă la îndeplinire. Adesea însă, copilul se îmbolnăveşte. Asta se poate întâmpla şi mai târziu, când copilul a devenit deja adult. Bolile care pun în pericol viaţa sunt uneori legate de acest tip de iubire. Boala este mijlocul prin care această iubire ascunsă iese la iveală. Acelaşi lucru este valabil în cazul accidentelor grave sau al sinuciderilor. Şi dependenţa se află, uneori, în strânsă legătură cu boala.

Când un copil creşte şi îşi întemeiază propria familie, copiii proveniţi din această familie vor observa că părinţii vor să plece, cu alte cuvinte, să-şi urmeze mama în moarte. Asta împinge un copil să spună: „Nu. O fac eu pentru tine”. În acest fel, se manifestă o iubire profundă care întăreşte legătura la nivel de destin. Şi se poate manifesta ca o boală severă precum cancerul, accidente sau suicid.

Mai există şi o altă dinamică care poate duce la boală, adică atunci când cineva se învinovăţeşte de ceva. Poate fi cazul unui copil avortat sau abandonat. În astfel de cazuri, părinţii simt adesea nevoia de a participa la soarta copilului, şi au tendinţa de a-l urma, dar scopul de a ispăşi. Deci, în spatele acestei dinamici stau iubirea şi ispăşirea. Alte efecte pot fi bolile severe,

accidentele sau suicidul.

Aceste mişcări au un aspect comun. Ele nu ţin cont de persoana care este obiectul lor. Iubirea care se manifestă astfel este oarbă. Copilul care şi-a pierdut mama şi doreşte s-o urmeze, nu o priveşte în ochi. El o urmează orbeşte, cu iubire oarbă. Pentru că, dacă şi-ar privi mama în ochi cu intenţia de a-i spune: „Te voi urma în moarte”, ar vedea că îi este imposibil să spună acest lucru, pentru că, dintr-odată, întreaga iubire a *mamei i* s-ar revela. Ar vedea că este aceeaşi iubire pe care şi el a simţit-o. Şi nu ar mai fi posibil ca această iubire să se împlinească prin intermediul bolii. Ar trebui să găsească altă cale, o cale care să o onoreze pe mamă şi viaţa care ea i-a transmis-o. De exemplu, copilul i-ar putea spune mamei: „Mi-ai lipsit îngrozitor de mult. Fără tine mi-a fost greu să trăiesc. Dar acum pot să te privesc în ochi şi să accept viaţa la preţul întreg pe care l-ai plătit. Acum o să fac ceva cu ea. Şi vei fi încântată când o să mă vezi”. Apoi, tristeţea mamei poate deveni o sursă de forţă pentru copil, care îl va face capabil să trăiască o viaţă împlinită, o viaţă bună, o viaţă care o onorează pe mamă, cu mult mai mult decât dacă copilul ar fi murit.

Acest exemplu arată felul în care legătura de destin, care poate duce la boală, poate fi uşurată, astfel încât destinul să ia o turnură bună. Astfel, influenţa trecutului, în loc să conducă la boală, poate duce la un final bun. Cea mai rapidă metodă

de a ajunge la o asemenea concluzie este prin intermediul constelaţiilor de familie.

Dar constelaţiile nu sunt precum nişte doctorii. Nimeni nu trebuie să creadă faptul că, dacă ai făcut o constelaţie, boala va dispărea; ar fi o naivitate. Corpul este bolnav şi are nevoie şi de altceva pe deasupra, de exemplu, un doctor.

Şi nu este întotdeauna valabil că trebuie să combatem boala cu orice preţ. În spatele acestei idei stă prejudecata că viaţa este bunul cel mai de preţ. Astfel, sănătatea este alăturată vieţii şi devine de la sine înţeles că ele trebuie păzite cu orice preţ. Mi se pare ciudat acest lucru. Viaţa nu are cum să fie bunul cel mai de preţ, pentru că apare din ceva şi se întoarce de unde a venit. Şi acel ceva din care provine viaţa este mai mare decât viaţa însăşi, mult mai mare. Viaţa este întotdeauna ceva trecător şi scurt în raport cu acel ceva din care provine. Ea atinge mişcarea ei maximă şi forţa doar atunci când este în armonie cu acest flux al ridicării şi scufundării. În acest fel, şi noi putem fi în rezonanţă cu ceva mai mare decât viaţa, şi asta este ceea ce contează. Persoana care este în rezonanţă acceptă viaţa şi moartea, sănătatea şi boala ca fiind toate egale ca valoare, fiecare cu semnificaţia ei. Din acest

„A fi în rezonanţă”, el o poate suporta fie pe una fie pe cealaltă, se poate supune şi creşte.

Am exprimat succint acest fapt într-un poem, care dezvăluie până într-un punct subînţelesul

frazei

„Sănătatea este bunul cel mai de preţ”. Este chiar simplu. Se numeşte:

Simetria ascunsă a iubirii

Fericirea pe care o caut

Fuge uşor

Noi creştem pe măsură ce ea dispare.

Fericirea sufletului Vine şi rămâne Creşte în noi.

Aş vrea să vă spun că, plecând de la ceea ce am observat până acum, există trei dinamici de bază care conduc la boli severe, accidente sau sinucideri în familii.

Prima este atunci când cineva spune: „Te urmez”. De exemplu, dacă oricare din părinţi moare tânăr, copilul are tendinţa de a-i împărtăşi soarta şi de a-l urma. Copilul spune în interior: „Te voi urma în moarte”.

Cu puţin timp în urmă am citit o poveste în revista germană „Der Spiegel”. Era despre celebrul pilot de curse Malcolm Campbell, cel care a stabilit atât de multe recorduri de viteză în cursele de maşini. Mai târziu totuşi, el s-a orientat spre bărci de viteză, şi a fost omorât când barca cu care încerca să doboare un record de viteză pe apă, s-a sfărâmat. Atunci, fiica lui a preluat stindardul. Şi a început să participe la curse cu bărci de viteză. Şi ea fost implicată într-un accident similar, dar a supravieţuit. Mai târziu ea a fost întrebată ce i-a trecut prin minte în

momentul coliziunii. „Am avut un singur gând”, a răspuns ea, „Tati, vin”. Asta este dinamica lui „Te urmez”.

Când un astfel de copil devine adult şi are proprii copii, copiii vor observa că mama lor are impulsul de a urma pe cineva în moarte. Atunci unul dintre copii va spune: „Mai bine eu, decât tu. O fac eu în locul tău”. Şi asta este a doua dinamică ce poate duce la consecinţe severe.

A treia dinamică este ispăşirea pentru vinovăţie. Poate fi vorba de vină personală sau vinovăţia altcuiva, de exemplu a părinţilor. Ideea care stă în spatele ispăşirii este că cineva poate împiedica suferinţa altcuiva dacă suferă el pentru acela, sau că cineva poate restabili echilibrul pentru ceva prin propria suferinţă sau chiar prin moarte. Este o idee magică. Persoana care doreşte să ispăşească nu priveşte la persoana care a suferit. Când cineva vrea să ispăşească pentru ceva, să spunem spre exemplu, că o mamă şi-a abandonat copilul care, ulterior, a murit tânăr, şi femeia îşi doreşte în secret să moară sau să se omoare pentru a ispăşi pentru acest lucru, doar că poate să facă asta numai dacă nu se uită la copil. Dacă s-ar imagina că priveşte copilul în ochi şi îi spune: „O să mă sinucid, ca să ispăşesc”, nu ar putea să facă asta. Ispăşirea este posibilă numai dacă îmi închid ochii şi renunţ în acest fel la relaţie. De îndată ce am în faţa ochilor persoana pentru care îmi asum vinovăţia, de îndată ce mă

uit în ochii persoanei respective, nu mai pot rosti această afirmaţie şi atunci restabilirea echilibrului trebuie să se întâmple la un alt nivel, la un nivel mai înalt.

Ating acest nivel mai înalt atunci când recunosc că sunt vinovat sau că m-am bucurat de nişte beneficii în detrimentul altora. Energia vinovăţiei poate fi canalizată către ceva vindecător şi bun, în beneficiul tuturor. Asta îi împacă pe cei care au plătit.

* * *

Oamenii vorbesc despre boli psihosomatice sistemice, ca şi cum boala ar trebui să fie în centrul atenţiei. Eu nu mă focalizez pe boală sau pe aspectul dacă persoana poate sau nu fi vindecată. Eu lucrez cu sistemul. Vreau să văd dacă în familie există forţe care duc la boală şi le aduc la lumină. Sau ca să fiu şi mai direct – vreau să văd dacă există persoane care provoacă boala pentru că nu le este recunoscut locul, şi dacă da, vreau să le aduc înapoi în familie. Când sunt reprimite în familie, ele au un efect vindecător asupra ei. Ce se întâmplă cu boala, nu mă priveşte. Eu lucrez doar în câmpul sistemic.

Aş vrea să mai spun ceva despre dinamicile de bază care joacă un rol în bolile severe, accidentele grave sau sinucideri.

Prima dinamică este „Te urmez”. Asta are de-a face cu iubirea şi legătura dintre oameni. Grupul originar al familiei se simte precum o comunitate

de destin, în care fiecare este responsabil de toţi ceilalţi, astfel încât, atunci când o persoană pleacă, un altul va simţi nevoia să facă acelaşi lucru. Un copil va dori să plece când unul din părinţii sau din fraţii săi pleacă. O iubire arhaică funcţionează aici. Ceea ce se întâmplă în această dinamică este că persoana care doreşte să plece nu-l poate privi pe celălalt în ochi deoarece, îndată ce ar face-o, i-ar deveni imposibil să spună: „Te urmez”. Va deveni clar că cealaltă persoană nu va vrea să aibă nimic de-a face cu asta.

Cu puţin timp în urmă am făcut o constelaţie cu o femeie al cărui tată fusese îngropat de viu în timpul războiului. Şi, în consecinţă, ea era foarte tulburată de acest eveniment. I-am cerut tatălui să se întindă pe jos şi femeii să se aşeze lângă el. Apoi i-am cerut ei să-i spună: „Mă voi întinde lângă tine şi-o voi purta pentru tine”. În ciuda faptului că ei i s-a părut această frază foarte potrivită pentru ea, în clipa în care şi-a privit tatăl în ochi i-a fost dificil să o mai spună. Tatăl i-a spus: „este destinul meu şi o să mi-l duc singur. În ceea ce mă priveşte, tu eşti liberă”. Asta este soluţia pentru dinamica „Te urmez”. A doua dinamică este „Mai bine eu, decât tu”. De exemplu: adesea, când un părinte doreşte să urmeze pe cineva în moarte, unul din copii va spune

„Mai bine eu, decât tu. O fac eu în locul tău”. Dacă copilul îşi priveşte mama în ochi şi spune acest lucru, mama devine dintr-odată mare şi

spune „Nu”.

Şi atunci copilul nu mai poate să spună acest lucru.

O soluţie simplă în acest caz este aducerea în constelaţie a persoanei pe care mama doreşte să o urmeze.

Acestea sunt două dinamici importante care stau uneori în spatele bolilor grave. Când sunt aduse la lumină şi rezolvate, este declanşată o energie vindecătoare şi asta are de multe ori un efect pozitiv asupra bolii.

O a treia dinamică este ispăşirea sub diferite forme, de exemplu, ispăşirea pentru vinovăţia personală. Aceasta se regăseşte mai ales în cazul femeilor care au făcut avorturi şi al taţilor acestor copii avortaţi. Ei doresc să ispăşească pentru avort, de exemplu, pedepsindu-se singuri sau devenind bolnavi.

Cu puţin timp în urmă, un bărbat care avea cancer şi-a configurat familia, şi a ieşit la iveală că avusese o relaţie anterioară cu o femeie cu care a avut un copil, pe care l-a avortat. Şi atunci am scos reprezentanţi pentru această femeie şi pentru copil. Femeia era foarte tulburată, dar bărbatul nu. Şi atunci una din fiicele lui a început să fie manifeste emoţii puternice. Ea a început să manifeste şi să exprime durerea pe care ar fi trebuit să o simtă tatăl ei. Şi atunci i-am cerut tatălui să îi spună fiicei: „este responsabilitatea mea. O s-o duc eu. Tu eşti doar un copil”. De

îndată ce a spus asta, durerea şi părerea de rău l-au năpădit, pentru că acum nu mai avea cine să o ducă în locul lui. S-a confruntat singur cu ea. Iar fiica lui a devenit liberă.

Ispăşirea joacă un rol foarte serios în boală, suicid şi accidente. Este o formă de iubire ascunsă. Dar sufletul lucrează într-un mod diferit de cum ne imaginăm. Uneori încercăm să justificăm acţiunile care au un final rău. În mod special în privinţa avorturilor ne străduim să ne justificăm, într-un fel sau altul. Şi justificarea sună adesea plauzibil. Dar sufletului nu-i pasă de justificările noastre. Asta este problema. Totuşi, întrebarea este ce anume poate avea efect asupra sufletului. Doar dacă ajunge la suflet, un argument poate avea efect.

Într-o situaţie cum ar fi avorturile, este de ajutor dacă tatăl sau mama sau amândoi se uită la copil, ca la copilul lor, şi îi spun: „Eu sunt tatăl tău, Eu sunt mama ta”. Asta este realitatea şi nimeni nu poate schimba asta. Dacă această realitate este conştientă – eu sunt tată, eu sunt mamă şi acesta este copilul nostru – atunci ajungem la un alt nivel de seriozitate. O durere profundă îi atinge pe părinţi şi îi pot spune copilului: „Acum te pot lua ca pe copilul meu. Tu mă poţi lua drept tatăl tău, sau mama ta. Accept locul pe care l-ai făcut ca un dar primit de la tine şi îl onorez”. Atunci copilul este respectat. Asemenea fraze vindecătoare îşi fac efectul asupra

sufletului. Ele au un efect vindecător.

Cu ispăşirea se întâmplă exact acelaşi lucru ca şi în celelalte dinamici. Persoana care ispăşeşte nu se poate uita în ochii persoanei pentru care ispăşeşte. Dacă încercă să se uite în ochii ei şi să spună: „Acum o să mă omor din cauza răului pe care ţi l-am făcut”, ar observa că acest lucru este îngrozitor pentru victima în cauză.

Haideţi să ne imaginăm exemplul unui bărbat care a dat cu maşina peste o femeie care, urmare a accidentului, a murit, în timp ce el a supravieţuit. Când va încerca să-i spună: „Mă voi omorî din cauză că te-am omorât”, va descoperi că îi este imposibil să spună acest lucru privind-o în ochi. Pentru că atunci ar vedea că acest lucru nu face altceva decât să îi sporească ei suferinţa, făcând-o pe ea responsabilă de moartea lui. Asta nu funcţionează. El ar putea însă să-i spună: „Voi purta această vinovăţie pentru totdeauna. Va fi întotdeauna cu mine. Dar, din forţa pe care mi-o dă, voi face ceva bun în amintirea ta”. Asta îi permite sufletului să rezoneze. Făcând acest lucru, vinovăţia nu este îndepărtată, dar ceva bun apare din ea. Asta este soluţia pentru vinovăţia personală.

O să vă mai dau un exemplu în care vinovăţia nu este recunoscută sau este negată. Dacă o persoană îşi dispreţuieşte părinţii, ea ar putea ispăşi pentru acest dispreţ îmbolnăvindu-se sau murind. Uneori se poate vedea asta în cazul celor

care suferă de cancer, persoana în cauză spune în sinea sa mamei: „Mai bine mor, decât să te onorez”. Astfel de persoane par complet rigide. Ele stau cu capul sus şi nu-şi permit să se încline în faţa părinţilor şi să le spună: „Vă onorez”. Boala este ispăşirea pentru această negare a părinţilor. Este extrem de greu să înmoi inima unei asemenea persoane, astfel încât să ajungă să se încline cu respect în faţa părinţilor. Şi atunci trebuie să admitem că, uneori, ispăşirea este potrivită.

Această dinamică poate fi, de asemenea, văzută la o persoană care mănâncă compulsiv. În loc să ia în sufletul ei o anumită persoană pe care a negat-o, şi să-i dea un loc, mănâncă ceva care duce la creşterea greutăţii şi chiar la boală. Şi atunci persoana primeşte un loc în masa ei corporală, nu în inima ei.

* * *

Dacă vă uitaţi la familii o să observaţi că cele mai mari dificultăţi sau boli sunt cauzate de iubire. Este o încercare secretă de a-i salva pe alţii prin iubire sau de a stabili o legătură cu ei. Boala şi moartea sunt adesea doar un instrument prin care iubirea să poată fi exprimată. Când ajungi să înţelegi asta, poţi vedea boala sau dificultăţile într-un mod diferit, cu empatie şi înţelegere.

Este straniu că această iubire este într-adevăr iubirea unui copil care ştie foarte puţin despre lume. Deci, este nevoie să arătaţi copilului care

iubeşte în acest fel, că există şi mod mai bun de a iubi, un mod care va conduce la sănătate, în loc să conducă la boală. Şi că alţii din familie vor năzui mai degrabă spre această iubire faţă de cealaltă, care aduce doar durere.

Redirecţionarea

Aceste mişcări – „Te urmez” şi „Mai degrabă cu, decât tu” adesea sunt greu de diferenţiat. Nu există diferenţă în privinţa rezultatului final. Influenţa lor poate fi resimţită de-a lungul mai multor generaţii, uneori patru sau cinci.

Dar este important să înţelegem că ele nu sunt resimţite de suflet ca fiind negative. Deci, terapeutul nu trebuie să le trateze ca fiind negative, în sensul în care să încerce să acţioneze pentru a le împiedica. Oricum nu poate face asta. Ce poate face el, este să indice modalităţi prin care să redirecţioneze sufletul spre a-şi găsi singur drumul înapoi, şi să indice modalităţi de a-i reaminti pe cei morţi. Pentru aceştia este mai bine dacă cei rămaşi în viaţă continuă să trăiască, în loc să moară devreme, înainte de a le fi venit timpul.

Psihoterapie şi medicină

Să vorbeşti despre bolile psihosomatice înseamnă să rişti să crezi că cineva se poate vindeca doar cu ajutorul unui tratament psihologic. Asta ar însemna să foloseşti psihoterapia ca pe un medicament pe care cineva îl înghite pentru a se simţi imediat mai bine. Dar,

deşi aceasta este o înţelegere greşită a situaţiei, ea este larg răspândită printre psihoterapeuţi şi este însoţită de o desconsiderare a medicinei convenţionale.

Se spune adesea despre psihiatri că ei nu fac altceva decât să-i îndoape pe pacienţii lor cu pastile, atât şi nimic mai mult. Dar asta este eronat. Multe medicamente sunt eficiente dacă sunt prescrise aşa cum trebuie. Un demers psihoterapeutic este adesea eficient numai după ce pacientul a început să ia medicamentele prescrise de psihiatru. Doctorii ar trebui să-i sprijine pe psihoterapeuţi, dar niciunul nu ar trebui să-l înlocuiască pe celălalt. Bolile pot avea atât cauze fizice cât şi psihologice sau pot fi pur şi simplu în totalitate fiziologice.

Pe de cealaltă parte, dacă reprezinţi familiile clienţilor care sunt bolnavi cronic sau sunt psihotici, întotdeauna veţi observa că este vorba de nişte destine grele la mijloc. Deci, există o legătură clară între bolile severe şi încurcăturile sistemice din familie. Atunci când este restabilită ordinea în familie, asta aduce pace şi reconciliere, având un efect de liniştire, alinare, uneori chiar vindecare pentru toată lumea şi câteodată chiar şi pentru boală, dar numai în combinaţie cu alte mijloace, în mod special cu cele medicale. Iată de ce pledez pentru o îmbinare între psihoterapie şi medicină, sprijinindu-se una pe cealaltă.

Celor care sunt bolnavi li se spune adesea că

în suflet se află cauza bolii lor. Dar este un fel de devalorizare. Este ca şi cum ai spune – ei bine, dacă ai fi vrut să fii altfel, s-ar fi putut. Dar nu este cazul, deoarece încurcătura care stă în spatele bolii este subconştientă. Impulsul de a se comporta distructiv este complet subconştient. Situaţia se va schimba numai când încurcătura sistemică este adusă la lumină.

Iar o boală poate fi vindecătoare pentru suflet. Situaţie în care, nimeni nu ar trebui, în niciun caz, să încerce să o vindece, fără să fi lăsat ca persoana în cauza să o experimenteze şi fără să fi lăsat bolii – ca să spun aşa, în mod paradoxal – să-şi producă efectul vindecător. Atunci ea poate fi vindecată.

Boală şi ordine

Uneori o boală este un semn al unui fapt neconştientizat, care semnalează ceva celui care o suferă. Poate fi vorba despre o persoană sau o vinovăţie, o limită, corpul sau sufletul cuiva, o însărcinare sau o cale ce trebuie urmată.

Boala impune o repoziţionare. Terapeutul priveşte ca pe un aliat scopul sau obiectivul bolii – care poate fi o persoană exclusă, o vinovăţie negată, un corp nerespectat, un suflet neglijat – cu benevolenţa dată şi cu şansa care este oferită de boală.

Dacă acestea sunt puse în ordine, atunci bolnavul poate trăi mai confortabil. El poate, de asemenea, muri mai confortabil, dacă se ajunge la

asta.

Boala ca proces de vindecare a sufletului

Adesea, când o persoană are cancer, problema este că ea trebuie să se confrunte deplin cu situaţia. Cancerul este o boală care pune în pericol viaţa şi cere unei persoane să privească moartea direct în faţă. Adesea, bolnavii îşi doresc ca boala să fie depăşită, deşi asta este o iluzie. Boala este văzută ca fiind ceva rău de care trebuie să scapi. Totuşi, în acelaşi timp, o boală poate de fapt să acţioneze ca un proces de vindecare, un proces care are legătură în special cu sufletul. Nu poţi pur şi simplu să faci abstracţie de el. Acest lucru poate fi văzut mult mai clar când nu doar boala este acceptată, ci este acceptată şi ideea că ea serveşte ceva, poate ceva mai mare. Atunci boala este capabilă să intre în remisie. Ea şi-a îndeplinit scopul. Totuşi, este necesar ca scopul bolii să fie păstrat în memorie. Nu poate fi pur şi simplu înlăturat.

Cancerul

Cu puţin timp în urmă, un consultant de la o clinică pentru bolile psihosomatice mi-a vorbit despre unul din doctorii de acolo, un om pe care îl ştiam de douăzeci de ani. El mi-a spus că omul avea tumoare pe creier. L-am întrebat în ce stare era şi consultantul mi-a răspuns „se simte fericit”. Ciudat, aţi putea gândi. Dar am observat adesea atunci când lucrez cu bolnavi de cancer că, deşi la suprafaţă par că se luptă cu boala, înăuntrul lor

tânjesc în mod profund ca boala să-i ducă către moarte. Asta pare să indice faptul că, pentru bolnavii de cancer, boala şi moartea în sine nu sunt ceva rău – ci ceva după care să tânjeşti. Bineînţeles că am încercat să văd în ce măsură acest fapt este adevărat sau nu.

Metoda pe care o folosesc permite scoaterea la lumină a unor astfel de contexte ascunse. Metoda este denumită constelaţii de familie şi voi explica pe scurt în ce constă ea. Clientul alege reprezentanţi din grup pentru membrii importanţi din familia sa. Poate fi vorba despre familia prezentă, care include soţul cu soţia şi copiii. Sau poate fi vorba despre familia de origine, adică mama sa şi tatăl său, clientul însuşi, amplasat în şirul fraţilor şi surorilor.

Acum, după ce clientul s-a centrat şi a poziţionat aceşti oameni în relaţie unii cu ceilalţi într-un spaţiu dat, fără să aibă vreun final anume în minte, el rămâne uimit de ceea ce i se arată. Ceea ce este ciudat, este că oamenii care au fost aleşi se simt exact ca cei pe care îi reprezintă, chiar dacă în realitate ei nu ştiu absolut nimic despre ei. Ei pot avea simptome similare sau chiar vocea li se schimbă, astfel încât au acelaşi glas cu persoana pe care o reprezintă. Se pare că prin intermediul constelaţiilor de familie ceva ascuns, necunoscut până la acel moment, este dezvăluit.

Nu pot explica cum se întâmplă asta. Dar este clar că nu numai clientul, ci şi oamenii care sunt

complet străini clientului şi unul altuia, se conectează la un câmp mai mare, şi iau parte la cunoaşterea prezentă în acest câmp, pe care el o dezvăluie. Acest lucru pare să se întâmple din primul moment în care sunt puşi să reprezinte în constelaţie. Şi în acest fel, constelaţia de familie îşi urmează cursul. Uneori le întrerup brusc. De exemplu, un bolnavă de cancer mi-a spus „eu lupt doar împotriva bolii". I-am sugerat atunci: „hai să scoatem doi oameni unul pentru tine şi unul pentru boală". Şi atunci ea a scos doi reprezentanţi. Cei doi reprezentanţi stăteau faţă în faţă. Şi, dintr-odată, o iubire incredibilă a putut fi simţită între ei. Reprezentanta clientei era atrasă irezistibil către boală şi s-au îmbrăţişat cu căldură.

şinând cont de ideile noastre convenţionale despre boală, asta poate părea ciudat. Am întrebat clienta „uitându-ne la asta – pe cine reprezintă, de fapt, cancerul?" Ea a răspuns, „pe tata". Tatăl ei murise de tânăr.

Ceea ce ne arăta constelaţia era faptul că ea tânjea profund să-şi găsească drumul înapoi către tatăl ei şi să se reunească cu el. Semnificaţia cancerului şi obiectivul lui era să o reunească cu tatăl ei din nou, în moarte. Multe tipuri de psihoterapie cu diferite abordări şi, de asemenea, serviciile medicale nu pot face mare lucru în aceste cazuri, atâta timp cât există această dorinţă şi ea nu este adusă la lumină.

Deci, dinamica în acest context este că, în interior, clienta spune tatălui ei: „Te urmez în moarte. Tânjesc atât de tare după tine încât prefer să mor, decât să continui să trăiesc fără tine”. O iubire incredibil de profundă este exprimată aici. Cancerul nu o sperie, şi nici chiar moartea.

Şi atunci ne punem întrebarea: cum putem ajuta un astfel de client astfel încât această dinamică să-şi piardă din forţă şi clientul să ajungă să se deschidă către tratamentul psihoterapeutic şi, mai important, către cel medical? În contextul unei asemenea constelaţii, cer clientei să stea în faţa tatălui, să-l privească în ochi şi să-i spună: „Te iubesc atât de mult încât îmi doresc să mor şi să fiu din nou cu tine”. Ea trebuie să se uite drept în ochii lui. Când face acest lucru şi spune: „Vreau să mor din iubire pentru tine” va observa cât de tare este tatăl rănit. Pentru că părinţii îşi doresc că ai lor copii, cărora le-au transmis viaţă, să continue să trăiască cât de mult posibil. Aşa încât clienta, dacă îşi iubeşte într-adevăr tatăl, trebuie să îl iubească într-un mod diferit. De exemplu, îl poate privi în ochi şi spune:

„Voi păstra cât de mult posibil darul de viaţă pe care l-am primit de la tine. Şi doar atunci când îmi va veni timpul, te voi urma. Te rog dă-mi binecuvântarea ta, dacă eu continui să îmi trăiesc viaţa”. În acest fel, aceeaşi iubire care mai înainte condusese la boală, acum o sprijină să-şi continue viaţa.

În acest context mai există şi o altă dinamică. Haideţi să presupunem că tatăl mamei clientei a murit de asemenea tânăr şi că ea a tânjit să plece după el. Copilul vede că în secret mama lui doreşte să moară, şi el spune mamei: „Mamă, o voi face eu în locul tău, astfel ca tu să continui să trăieşti”. Această dinamică nu se restrânge doar la cancer. Joacă un rol important în multe boli şi de asemenea în dorinţa de sinucidere.

Aş vrea să revin acum la primul exemplu. Înainte să-şi înceapă studiile medicale, doctorul, care acum avea tumoare pe creier, a participat la unul din seminariile mele. Era clar încă de atunci că este în pericol de a se sinucide. L-am întrebat ce se întâmplase în familia lui. Şi ce i-a venit în minte a fost faptul că, pe când avea numai trei ani i-a spus bunicului său patern „bunicule, când o să mori ca să faci loc?” Poate un copil de trei ani să gândească şi să se exprime în acest fel? Nu. Aceasta era o idee care exista deja în familie, în câmpul mai larg al familiei. Şi a putut fi exprimată de un copil care nu putea să i se opună. Astfel, el a adunat toate consecinţele asociate sentimentului de vinovăţie şi, mai târziu, de ispăşire. Şi atunci, am început să investigăm ce s-a întâmplat în familia lui de s-a ajuns la această situaţie.

Tatăl mamei lui era dentist. A început o relaţie cu asistenta lui. Pe măsură ce relaţia avansa, soţia lui s-a îmbolnăvit şi a murit. Acum, imaginaţi-vă situaţia: soţul are o aventură cu o

altă femeie şi soţia lui se îmbolnăveşte. Cam ce fel de gânduri ar putea avea într-o asemenea situaţie? „Când vei muri în sfârşit, ca să faci loc?” Poate nu a exprimat niciodată aceste gânduri, în mod deschis. Poate că nici măcar nu şi-a dorit vreodată să aibă astfel de gânduri. Dar ele au apărut la suprafaţă din situaţie. În mod cert au fost negate şi trecute sub tăcere, dar au reapărut la suprafaţă şi s-au manifestat la nepot.

Şi absolut întâmplător, ca să mai menţionez ceva din ceea ce s-a întâmplat – după ce soţia lui a murit, fiul său cel mare a fugit cu asistenta şi a avut o relaţie cu ea. Acest fapt ar putea să vă facă să râdeţi, dar vă spun „ce iubire!” Din respect faţă de mama lui, fiul nu i-a îngăduit tatălui să fie în avantaj!

La momentul respectiv a părut că ceva s-a reparat pentru nepot. El a studiat medicina, s-a căsătorit, a avut un copil şi a fost fericit. Şi cu toate acestea, cancerul l-a atacat şi, din reacţia lui, ne putem da seama că el este încă prins în încurcătura sistemică.

Aş vrea să atrag aici atenţia asupra unui aspect secret şi să-l scot în evidenţă făcând o comparaţie. Când o persoană este sănătoasă, se simte bine. Dacă are o conştiinţă curată, ea se simte încă şi mai bine şi în armonie cu tot ce o înconjoară. Sănătatea semnifică într-adevăr – da, suntem în rezonanţă cu tot ce contribuie la bunăstarea corpului nostru şi la bunăstarea lumii

noastre. O conştiinţă curată înseamnă acelaşi lucru. Dar ea înseamnă, în primul rând şi înainte de toate – Eu pot aparţine familiei mele.

O conştiinţă rea, pe care o experimentăm în opoziţie cu conştiinţa bună, nu este în sine rea. Ea pur şi simplu este resimţită rău. Pentru că o conştiinţă rea ne obligă, prin natura ei, să ne schimbăm comportamentul, pentru a putea aparţine din nou familiei noastre. Putem afirma acelaşi lucru şi despre boală. Când cineva se îmbolnăveşte, durerea şi suferinţa obligă persoana respectivă să facă orice îi stă în puteri pentru a se face din nou bine. Durerea bolii o obligă să se preocupe de sănătatea ei. Astfel, sănătatea şi boala sunt într-o relaţie una cu cealaltă asemănătoare celei dintre conştiinţa bună şi conştiinţa rea.

Acum, dacă ne reîntoarcem la exemplul despre care am vorbit, putem observa că doctorul s-a îmbolnăvit având o conştiinţă curată. Altfel, nu ar fi putut să fie atât de fericit. El s-a simţit unit, în iubire, cu cineva în fericirea lui, unit cu morţii din familia lui şi poate chiar cu bunica lui, care a murit tânără. O iubire interioară se manifestă de la sine şi este resimţită ca o conştiinţă curată.

Deci, în acest context, o conştiinţă curată este parte a cauzei ce a dus la boală; ea o condiţionează şi o menţine. Dacă doctorul ar fi început să lupte cu boala şi ar fi făcut tot posibilul să se însănătoşească, el nu s-ar mai fi simţit

conectat interior cu bunica lui, aşa cum putea s-o facă prin intermediul bolii. Deci, sănătatea pentru el este legată cu o conştiinţă rea. Pentru a putea redeveni sănătos, el trebuie treacă dincolo de limitele acestei conştiinţe. Dar asta presupune o dezvoltare personală care să ţintească mult mai departe.

V-am împărtăşit pe scurt aceste aspecte astfel încât, dacă voi înşivă vă îmbolnăviţi sau sunteţi în contact cu persoane bolnave, să fiţi capabili să aduceţi la suprafaţă această extra-dimensiune pe care o purtaţi în voi şi care v-ar putea îndruma spre găsirea unei soluţii.

Anorexia şi bulimia

Persoanele anorexice care încep să se simtă mai bine, devin uneori bulimice. Adică, ele mănâncă şi apoi vomită ceea ce au mâncat. Asta reprezintă lupta interioară între a muri şi a rămâne în viaţă. Deci, când îndepărtarea de anorexie nu a reuşit pe deplin, ele mănâncă. Ele îşi spun interior: „Voi rămâne”. Apoi ele vomită ceea ce au mâncat, ceea ce înseamnă că-şi spun în interior: „Voi pleca”. Soluţia este pentru copil, dacă doreşte să vomite mâncarea, să spună tatălui: „Voi rămâne” şi să mănânce.

* * *

Există mai multe dinamici în cazul bulimiei. Ea poate apărea pentru că o mamă spune copiilor ei

„Ceea ce primiţi din partea tatălui vostru nu

este bun de nimic. Trebuie să luaţi numai ce primiţi de la mine”. Şi atunci copilul ia de la mamă, dar vomită mâncarea în onoarea tatălui. Asta este una dintre dinamici. Bulimia poate fi vindecată doar atunci când copilul acceptă ceea ce i-au dat ambii părinţi, dar în special ceea ce vine de la tată.

Este ceva foarte obişnuit ca un anorexic să devină bulimic. Atunci, dinamica este diferită. Anorexia înseamnă: „Vreau să mor”. A mânca înseamnă: „Vreau să trăiesc”. Când bulimicul mănâncă, îşi spune: „Vreau să trăiesc”. Când vomită ceea ce a mâncat, spune:

„Vreau să mor”. Vomitarea este o continuare a anorexiei. Soluţia pentru bulimic ar fi să spună, pur şi simplu: „Voi rămâne”. Şi părinţilor, în special tatălui, să-i spună „Voi rămâne în familie”.

Supraalimentarea şi postul

A mânca înseamnă – „Voi rămâne”. A posti înseamnă – „Voi pleca sau voi muri”. Unii oameni mănâncă mai mult decât au nevoie, pentru că se tem că ar putea să moară. Când ei simt nevoia să mănânce mai mult, ei trebuie să-şi spună interior:

„Voi rămâne”. Şi atunci, probabil că vor mânca doar atât cât au nevoie.

Uneori supraalimentarea este un substitut pentru acceptarea unei persoane, de exemplu, o mamă respinsă sau fraţi morţi care au fost uitaţi în familie. Când acea persoană este acceptată în inimă, nevoia de supraalimentare încetează.

Mâncatul compulsiv

Participant: Aş vrea să spun ceva despre mâncatul compulsiv, pentru că eu am fost una dintre persoanele care mâncau compulsiv. Aş vrea să mă adresez altor femei care sunt aici şi care, de asemenea, mănâncă compulsiv. Am citit într-o carte că ar putea funcţiona dacă mi l-aş imagina pe tata luându-mă în poală şi hrănindu-mă. Tatăl meu nu a făcut niciodată asta, şi asta m-a făcut să realizez cât de mult mi-aş fi dorit să am un tată care să mă ia în poala lui şi să mă hrănească. Mi-am imaginat că se întâmplă acest lucru şi asta mi-a făcut bine. Nu am mai mâncat compulsiv. Când le-am spus şi altora în grupul de suport din care făceam parte, ei au spus că nu este cu putinţă una ca aceasta, pentru că odată ce eşti o persoană care mănâncă compulsiv, aşa vei rămâne pentru totdeauna. Dar pentru mine iată, au trecut deja mai mulţi ani – şi *nu* mai mănânc compulsiv. Asta nu mai reprezintă o problemă pentru mine. A fost minunat că am primit acest sfat: „imaginează-ţi că stai pe genunchii tatălui tău, este ora mesei, toţi sunt la masă şi imaginează-ţi că el te hrăneşte”.

Alergiile

Am o teorie legată de dinamica sistemică ce se află care stă în spatele alergiilor. Alergiile sunt într-o foarte mare măsură legate de o mişcare întreruptă, fie către mama, mai ales către mamă şi, uneori, către tată.

Astmul

Hellinger: *Către un client* Loialitatea faţă de mamă produce astm.

Client: Poate fi şi din loialitatea faţă de tată. Nu ştiu.

Hellinger: Este pentru mamă. Loialitatea pe care o simţi este faţă de mamă, iar vindecarea vine de la tată.

Participant: Observaţi acest lucru atât la fetele care au astm, cât şi la băieţi?

Hellinger: Ceea ce am spus nu este o regulă generală. Este legată în mod direct de acest sistem. Astmul este, de obicei, un rezultat al unei mişcări întrerupte. Oamenii care au astm nu pot respira. Ei nu se pot mişca către cineva. De aceea încerc să aflu către cine a fost mişcarea întreruptă.

Către client în cazul tău, mişcarea întreruptă a fost în mod evident către tată.

Depresia

Hellinger: Depresia se instalează de regulă atunci când unul dintre părinţi este exclus. În acest caz, mama este exclusă pentru că este bolnavă, ceea ce creează un sentiment de gol. În loc să o ia în inimă, copilul îşi face griji pentru mamă. Depresia este întotdeauna un sentiment de gol, nu de tristeţe.

Şi mama nu are suficientă putere în inima ei să-l sprijine pe copil. Spaţiul gol, în acest caz, nu poate fi umplut decât prin acceptarea mamei.

Către client Acum ţi-e clar cum poate fi

vindecată depresia?

Client: Da. Prin a şti unde aparţin.

Hellinger: Trebuie să-ţi accepţi mama în inima ta. Şi, cu mama în inimă, trebuie să te întorci spre soţul şi copiii tăi. Asta este soluţia. Mama umple golul. Accept-o aşa cum este cu boala ei, ca pe un tot.

Client: Mulţumesc.

Hellinger: Înclină-ţi uşor capul. Aşa e bine. Spune: „Te iau ca pe mama mea”.

Client: Te iau ca pe mama mea. Hellinger: Tu eşti cea potrivită. Clientul: Tu eşti cea potrivită. Hellinger: Singura.

Clientul: Singura.

Hellinger: Şi cea mai bună. Client: Şi cea mai bună. Hellinger: Cum simţi asta? Client: Ca pe o uşurare.

Hellinger: Exact. Asta este vindecarea depresiei, când părintele care a fost exclus capătă un loc în inima ta. Când unul din părinţi este bolnav, când mama are probleme atât de serioase, copilului îi este teamă că acceptându-şi mama, odată cu ea acceptă şi boala şi problemele ei. Dar, părinţii sunt doar un bărbat şi o femeie care transmit ceea ce au primit din spate. Ceea ce vine prin părinţi, vine de departe şi merge dincolo de copii. Când copiii acceptă ceea ce vine la ei pe de-a-ntregul atunci, în mod curios, lucrurile de care le era teamă rămân în afară.

Situaţia este totuşi diferită în cazul bolilor

ereditare. În acest caz moştenim şi ceea ce este grav şi serios. Boala este preţul vieţii. Consimţim atât vieţii, cât şi preţului ei, în mod egal. Dar, când într-adevăr ne acceptăm părinţii în totalitatea lor, ceea ce vine către noi ne dă forţă. Restul rămâne în afară. Oamenii nu devin părinţi pentru că sunt oameni buni sau oameni răi sau pentru că sunt sănătoşi sau bolnavi, ci pentru că ei îşi îngăduie să-şi consume relaţia. Asta duce la maternitate şi paternitate. Boala nu are nimic de-a face cu asta. Este vorba de împlinirea vieţii. Când o persoană îşi acceptă părinţii în totalitatea lor, în această lumină, atunci acelei persoane lucrurile îi merg din plin. Această acceptare este smerită. Ea este însoţită de o uşoară înclinare a capului.

Către client înclină-te un pic mai mult. Aşa. Exact.

Dinamicile de familie şi psihozele

Ceea ce urmează este introducerea unei documentări a muncii mele cu pacienţii psihotici, care a apărut cu titlul „Iubirea pe muchie de cuţit”. În introducerea acestei lucrări, pe care o consider importantă, am strâns cele mai recente experienţe pe această temă.

În ultimii ani am dobândit o înţelegere tot mai mare a dinamicilor din familiile psihoticilor şi le-am verificat în cadrul unui seminar dedicat acestei teme. Două metode şi-au dovedit, în principal, utilitatea.

Constelaţiile de familie

Prima metodă este cea a constelaţiilor de familie, cu care lucrez şi în care am acumulat experienţă în ultimii douăzeci de ani. Într-o constelaţie, membrii importanţi ai unei familii sunt reprezentaţi cu ajutorul altor oameni. Cu ajutorul acestor reprezentanţi, atât prezentul cât şi trecutul devin vizibile, astfel încât nu numai cei în viaţă, ci şi cei morţi sunt prezenţi în poveste, iar destinul lor iese la lumină. Chiar înainte ca terapeutul să-i întrebe pe reprezentanţi cum se simt, tabloul de ansamblu iniţial al constelaţiei dezvăluie legături de care clientul nu era conştient până acum. De exemplu, dacă unul dintre reprezentanţi priveşte spre podea, putem avea încredere că el caută pe cineva care a murit. Dacă toţi reprezentanţii se uită în aceeaşi direcţie, asta indică că cineva din familie a fost uitat sau exclus. Acest tablou de început se dezvoltă pe parcurs prin rearanjări şi extindere, permiţând revelarea imaginii unei soluţii pentru familie, soluţie ce permite aşezarea fiecăruia pe locul lui. În plus faţă de această imagine a soluţiei, la sugestia terapeutului, sunt desfăşurate anumite ritualuri sau sunt rostite anumite afirmaţii vindecătoare care facilitează şi amplifică forţa soluţiei. Ritualurile se pot referi la o înclinare adâncă sau retragere şi întoarcerea cu spatele, pentru a lăsa trecutul în urmă. Întoarcerea cu spatele se face numai atunci când membrul de familie care a fost implicat într-un destin încărcat îl confruntă şi se

împacă cu el; sau când un membru al familiei care se învinovăţeşte de ceva stă alături de vinovăţia lui şi de consecinţele care decurg din ceea ce a făcut.

Mişcările sufletului

A doua metodă de abordare o numesc mişcările sufletului. Am observat că, atunci când reprezentanţii sunt profund centraţi, ei sunt prinşi în nişte mişcări pe care nu le pot controla. Acest lucru este posibil atunci când terapeutul se retrage suficient de mult şi are încredere în forţele mai profunde ale sufletului. Adesea nu este nevoie ca terapeutul să spună ceva, pentru că mişcările reprezentanţilor aduc la lumină ceva care duce la soluţie; o soluţie care nu ar fi putut fi anticipată de niciunul dintre participanţi. Aşteptarea acestor mişcări ale sufletului şi încrederea în ele s-a dezvoltat gradual din practica constelaţiilor de familie. Constelaţiile devin mai concentrate şi capătă profunzime datorită mişcărilor sufletului. Constelaţiile şi mişcările sufletului se presupun şi se completează reciproc.

Pentru a lucra cu mişcările sufletului este necesar un nivel mai înalt de centrare. Asta cere ca prejudecăţile să fie lăsate deoparte. Individul care lucrează cu această metodă trebuie să se lase purtat de fluxul care vine dinafară şi în acelaşi timp să fie pregătit să sesizeze orice semnal vizibil care apare la moment dat. Trebuie să aibă

încredere în necunoscut. Asta presupune o şi mai mare retragere, comparativ cu constelaţiile de familie, atât din partea terapeutului cât şi din partea reprezentanţilor. Pe de altă parte, dacă te laşi pradă impulsului de a interfera, poţi afecta foarte tare procesul. Deci, reprezentanţii au în mod clar o mai mare responsabilitate către client atunci când se lucrează cu mişcările sufletului, decât în constelaţiile de familie.

Reprezentanţii lasă deoparte experienţele sau ceea ce îşi amintesc din constelaţiile anterioare şi se abţin de la orice interpretare a ceea ce percep în ei înşişi. Dacă îşi iau în serios rolul de reprezentant, ei vor spune şi vor sugera doar ceea ce pare a fi esenţial. Adesea reprezentanţii simt rapid ceva – o emoţie poate – sau se simt mişcaţi pur şi simplu datorită faptului că au fost aleşi. Dar acestor mişcări nu trebuie să li se dea curs imediat. Reprezentantul trebuie să aştepte până când impulsul devine irezistibil şi abia apoi se pot lăsa conduşi de mişcare.

Îmi imaginez că acest mod de a lucra îi poate confuza pe oameni la început, pentru că poate da naştere neînţelegerilor. Dar grija care apare nu este legată atât modul de lucru în sine, cât de interpretările şi concluziile finale care par să rezulte din ele, şi care sunt aduse la lumină prin intermediul mişcărilor sufletului. Aceste concluzii necesită verificare constantă a efectelor pe care ele le produc. Deci, ceea ce am dedus din cazuri

concrete despre mişcările sufletului trebuie înţeles doar ca o imagine ale cărei profunzimi trebuie în mod necesar să rămână ascunse. Ceea ce apare în lumină aici poate permite şi alte interpretări. În orice caz, oricine are siguranţa unor interpretări trebuie să se asigure că verifică efectele lor asupra clientului.

Iubirea

Ceea ce a devenit cel mai clar în lucrul cu pacienţi psihotici este loialitatea şi iubirea lor pentru familie şi faptul că ei sunt pregătiţi să preia asupra lor consecinţele care decurg din destine greu încărcate şi vinovăţia din generaţiile anterioare. Pentru că această iubire este atotcuprinzătoare, înglobându-i chiar şi pe cei care sunt în mod ireconciliabil în opoziţie, cum ar fi victimele şi agresorii lor, (care au devenit conectaţi prin intermediul evenimentelor), apare un conflict între iubirea pacientului pentru unul din membrii familiei şi iubirea pentru ceilalţi. Åsta este unul din motivele nebuniei psihotice.

Soluţia

Pentru a scăpa de această nebunie trebuie să încerci şi să atingi un nivel superior, unde ceea ce este ireconciliabil se reconciliază de la sine. Chiar şi în viaţa noastră de zi cu zi întâlnim contradicţii care rămân nerezolvate. Cred că cea mai mare contradicţie dintre toate este totuşi, între ceea ce este conştiinţa personală conştientă şi conştiinţa colectivă inconştientă – pentru că noi decidem

conform conştiinţei personale cine poate aparţine şi cine nu. Ea permite drept de membru celor care respectă standardele familiei şi care astfel, au dreptul la o conştiinţă curată. Şi refuză dreptul de membru acelora care încalcă regulile şi care astfel, nu au o conştiinţă curată. Şi totuşi, în acelaşi timp, conştiinţa colectivă interzice excluderea unui membru al familiei. Aşa încât, atunci când excludem cu inocenţă pe cineva, sub influenţa conştiinţei personale, devenim vinovaţi conform conştiinţei colective.

Nu simţim asta ca pe o conştiinţă încărcată. Dar, sub presiunea conştiinţei colective, ne comportăm astfel încât încercările noastre de a rămâne inocenţi sunt sortite eşecului. Această contradicţie este fundamentul oricărei tragedii întâlnite – atât în literatură, cât şi în familie. Pentru public, tragedia conţine ceva nebunesc, pentru că privit dinafară, comportamentul eroului pare orb şi lipsit de sens. Pentru a scăpa de o încurcătură sistemică este nevoie să i se dea întâietate conştiinţei colective faţă de conştiinţa personală, prin înţelegerea efectelor sale. Asta înseamnă că inocenţa conştiinţei personale trebuie sacrificată în favoarea conştiinţei colective. În acest fel, aceia care, sub influenţa conştiinţei personale, au fost excluşi, sunt repuşi în drepturi şi aceia care, sub influenţa conştiinţei personale se simt superiori, se supun unei legi superioare conform căreia inocenţa lor se

dovedeşte a fi naivă şi lipsită de forţă.

Dar şi conştiinţa colectivă face demarcaţiile ei. Ea separă pe cel născut mai târziu de cel născut mai devreme, dacă cel născut mai târziu se poziţionează deasupra celui născut înaintea lui – de exemplu – şi doreşte să-şi schimbe destinul sau să ispăşească pentru vinovăţia celuilalt. În acest sens, iubirea pacienţilor psihotici este nepotrivită pentru că ceea ce îşi doresc să dobândească prin această iubire este zădărnicit de conştiinţa colectivă. Asta este o parte din suferinţa lor.

Pentru a găsi aici o soluţie, cred că trebuie atins un nivel care să depăşească ambele conştiinţe, un nivel în care mişcările sufletului dirijează. La acest nivel toată lumea, buni şi răi, agresori şi victime, tineri şi bătrâni – se simt purtaţi de un suflet comun. Acest suflet îi cuprinde pe toţi, indiferent de meritele personale şi vinovăţia personală şi dincolo de orice pretind sau permit conştiinţa personală sau cea colectivă. Şi la acest nivel, toţi, deşi uniţi, rămân individualităţi. Când suntem într-adevăr în armonie cu acest suflet comun, putem încredinţa fiecare persoană destinului ei, cu respect – destin care trebuie acceptat şi îndeplinit fără a-i împovăra pe ceilalţi în mod nemăsurat.

Sufletul comun îi cuprinde, în mod egal, atât pe cei vii, cât şi pe cei morţi. Asta înseamnă că nu numai cei vii trebuie să îşi accepte destinul, ci şi cei morţi. Şi dacă îi încredinţăm pe cei morţi

destinului lor şi vinovăţiei lor, luptei lor de a înţelege că sunt morţi, ei nu se mai pot agăţa de noi. Această agăţare a celor morţi de membrii rămaşi în viaţă ai familiei este adesea manifestată în cazul pacienţilor psihotici. Eliberarea celor vii de cei morţi este dobândită când îi onorăm pe cei morţi şi, împreună cu ei, ne înclinăm în faţa a ceva mai mare, în faţa căruia ne supunem.

Recunosc că aceste idei sunt controversate. Dar dacă ele contribuie la găsirea unei soluţii pentru pacienţii psihotici şi nu numai pentru ei, ci şi poate pentru noi ceilalţi, atunci ele nu vor mai părea atât de îndrăzneţe.

Mişcarea întreruptă

Mişcarea întreruptă timpuriu este baza apariţiei nevrozei. Asta este o sugestie îndrăzneaţă dar, în punctul în care o mişcare timpurie către mamă este întreruptă, copilul devine temător şi se înfurie. Această furie este cealaltă faţă a iubirii. Dacă copilul nu ar iubi, el nu s-ar putea înfuria. Copilul se înfurie pentru că îşi iubeşte mama foarte mult şi are foarte multă nevoie de ea. După separare, când mama doreşte să meargă din nou spre copil, copilul se întoarce cu spatele, pentru că este supărat pe mamă. Aşa încât, mişcarea către ea continuă să rămână întreruptă, şi este de fapt întărită, şi nu îşi atinge scopul. Când o persoană a cărei mişcare către mamă sau către tată a fost întreruptă, doreşte mai târziu să se mişte către o altă persoană, în mod

special un partener, acea persoană simte în corpul său amintirea întreruperii timpurii, şi durerea provenită din ea iese la suprafaţă din nou. Acum, în loc să se mişte către cealaltă persoană, el devine prizonierul unui cerc vicios. În momentul în care mişcarea ar putea apărea, el se întoarce fie la stânga fie la dreapta şi persoana sfârşeşte în acelaşi loc. Aici sunt retrăite furia şi anxietatea, iar persoana se întoarce din nou, ajungând în acelaşi loc. Această mişcare circulară este specifică comportamentului nevrotic.

Soluţia pentru nevroză este terminarea cu succes a mişcării întrerupte, cu alte cuvinte, mişcarea trebuie lăsată să îşi atingă scopul. Părinţii pot face acest lucru cu copiii lor mici, dacă sunt conştienţi de soluţie. Ei ţin strâns la piept copilul, dar cu iubire, până ce rezistenţa întâmpinată slăbeşte şi copilul devine liniştit. Adulţii pot face asta în terapie dacă întâlnesc un terapeut care ştie să facă acest lucru şi are încredere să o facă. Uneori, o persoană poate face singură acest lucru, dacă este capabilă să se întoarcă, printr-o mişcare interioară, în acel loc timpuriu şi, în starea de copil, se să mişte către părinte, până ce ajunge în braţele părintelui şi mişcarea e încheiată cu succes, iar copilul din adult se linişteşte.

Ce conduce la nevroză

La momentul întreruperii există fie furie oarbă, fie disperare. În acest punct copilul se teme

să se mişte înainte şi, în schimb, începe o mişcare circulară. Această mişcare aduce copilul înapoi, în acelaşi punct. Asta este nevroza. Este o mişcare circulară.

Soluţia este de a continua mişcarea întreruptă până când obiectivul ei este atins, adică mama este regăsită, în loc să se lupte cu problema care a dus la nevroză şi să rămână blocat. Altfel, terapeutul nu va face altceva decât să se învârtă în cerc împreună cu clientul. Soluţia este ca acel copil de odinioară să-şi regăsească drumul către mama sau către tatăl de odinioară. Şi atunci problemele nevrotice vor înceta.

A muri dând naştere unui copil

Hellinger: Când o femeie moare la naşterea unui copil, în familie apare o fantezie: bărbatul este responsabil de moartea ei pentru că nu a avut autocontrol. Deci, moartea ei este înţeleasă ca fiind o crimă. Atunci, alţii simt nevoia să ispăşească sau să moară în numele acestui incident.

În consecinţă, există sinucideri sau accidente în familie, uneori chiar peste generaţii, în special în rândul bărbaţilor. Dar, dacă reprezinţi asta într-o constelaţie, vezi că femeia nu-i poartă niciun fel de ranchiună bărbatului. Ea este conştientă de partea sa şi conştientă că, prin consumarea iubirii, îşi asumă şi riscurile şi consecinţele. Când acest lucru este recunoscut, atunci moartea dând naştere unui copil nu mai sperie pe nimeni din

generaţiile ulterioare. Atunci, ei se pot înclina în faţa femeii care a murit şi pot primi forţă de la ea.

Către un client Pentru tine, cred că ar fi de folos să te întinzi lângă ea. Poţi să îţi imaginezi cum asta îţi dă forţă?

Client: Nu am cunoscut-o, dar m-am gândit la ea foarte mult, chiar fără să o fi cunoscut.

Hellinger: Asta este bine. Acum trebuie să te gândeşti la ea ca la cineva prietenos cu tine, care va fi binevoitor cu tine dacă permiţi lucrurilor să meargă spre bine. Eşti de acord?

Client: Da.

Participant: Ceea ce am observat este că un copil, al cărei mamă a murit dându-i naştere, se simte foarte vinovat. Dacă bărbatul supravieţuitor este văzut drept criminal, ce se întâmplă cu copilul supravieţuitor?

Hellinger: Copilul supravieţuitor are un destin foarte greu. Ar fi de ajutor dacă acel copil îşi acceptă viaţa la preţul întreg la care a primit-o, cu alte cuvinte, cu preţul morţii mamei sale. Dar puţini îndrăznesc să facă asta, la aşa preţ plătit. Un terapeut poate probabil acţiona ca un facilitator şi să stea alături de copil. Åsta este un lucru.

Celălalt lucru este că, adesea, copilul doreşte să-şi urmeze mama în moarte şi atunci se îmbolnăveşte sau se gândeşte la sinucidere. În acest caz sugerez copilului să-şi imagineze cum s-ar simţi mama lui, dacă el ar muri doar pentru a o

urma în moarte. Cum s-ar simţi mama dacă ar şti acest lucru? Atunci copilul ar putea vedea că darul mamei, pe care ea l-a plătit cu viaţa, ar fi irosit dacă el ar muri. Atunci când copilul acceptă viaţa sa tocmai pentru că a fost nevoie de un asemenea preţ uriaş, el simte nevoia puternică să echilibreze situaţia. Dar, în loc să echilibreze această situaţie în sens negativ, el ar putea fi capabil să facă ceva grandios cu viaţa lui, ajutat de energia care vine din amintirea mamei şi a preţului pe care ea l-a plătit. Atunci, mama poate fi împăcată cu moartea ei. Sau, cel puţin aşa îmi imaginez, având în vedere că ea vede că al ei copil a făcut ceva bun cu viaţa lui. Astfel, mama îşi are şi ea partea ei în viaţa copilului şi în binele care decurge din ea.

Iubirea înţeleaptă şi iubirea magică

Într-o constelaţie este uşor de văzut ce anume duce la boală şi cum energia pozitivă are un efect vindecător asupra întregii familii. În vindecare există o tranziţie de la un nivel arhaic de gândire şi simţire la un nivel de cunoaştere. La un nivel arhaic iubirea copilului urmează regula: „iubirea înseamnă că voi deveni asemenea ţie” sau „iubirea înseamnă că o fac eu pentru tine”. La un nivel magic, noi credem de asemenea, că a suferi de unul singur este suficient. Nimic altceva nu mai trebuie făcut. Doar prin intermediul suferinţei şi al morţii, ceilalţi pot fi salvaţi. Deci, destinul rezultat din ceva rău este răsplătit tot cu rău, în speranţa că, cumva, ceva va ieşi bine. Acesta este un mod

magic de a gândi.

Este nevoie însă de aceeaşi iubire pentru a găsi o soluţie. Dar, de data asta este una înţeleaptă şi cunoscătoare. Ea trece dincolo de magie. Şi îi cuprinde pe toţi. Semnificaţia ei este: „ne este tuturor permis să rămânem. Toţi avem dreptul de a aparţine" şi „lucrurile pot merge înspre bine, pentru că cei care au fost înaintea noastră şi au murit sunt respectaţi şi onoraţi".

Participant: Mai am una sau două întrebări. Spuneţi că un copil moare în locul mamei. Pentru părinţi, copilul rămâne întotdeauna copil deci, el moare ca şi copil sau ca adult? Când aud – copilul moare – mă gândesc că moare la vârsta de opt sau zece ani sau când e preşcolar. Poate însă să moară şi ca adult?

Hellinger: Aceasta este o întrebare importantă şi înşelătoare. Freud ştia deja că subconştientul nu recunoaşte dimensiunea timp. Copilul moare atât ca şi copil, cât şi ca adult. Şi morţii nu sunt morţi în ceea ce-l priveşte pe copilul din noi şi în ceea ce priveşte subconştientul nostru. Deci, un copil va încerca să-şi salveze tatăl de la moarte, chiar şi dacă tatăl este deja mort de multă vreme. În cazul anorexiei puteţi vedea uneori acest lucru. De exemplu, o anorexică în vârstă de şaisprezece ani, al cărei tată a murit când ea avea trei ani, îi spune în interior tatălui: „Mai bine aş fi dispărut eu în locul tău, dragă tată". Copilul din ea nu recunoaşte

dimensiunea timp, iar tatăl încă trăieşte pentru ea, chiar şi după ce a murit”.

Respectul pentru limite

În familii există o dinamică potrivit căreia o persoană ar putea să poarte ceva pentru o alta. Câteodată, când persoana se eliberează din această dinamică, un alt membru al familiei i-ar putea lua locul. Cel care s-a eliberat, în sensul bun al cuvântului, nu-l poate ajuta pe celălalt, ci trebuie să aştepte şi să aibă încredere că cealaltă persoană va avea, de asemenea, acelaşi insight pe care ea însăşi l-a primit. Deci, fiecare trebuie să îşi accepte propria soluţie cu smerenie. Apoi persoana respectivă aşteaptă şi speră ca ceva bun să vină şi la celălalt. Acest fapt „de a te înfrâna” deschide mult mai multe posibilităţi pentru ceilalţi membri ai familiei, decât implicarea.

Peste toate, experienţa ne spune: dacă într-adevăr doresc să ajut pe cineva şi asta îmi face bine, asta îl va face pe celălalt să se simtă slab, iar soluţia ar fi zădărnicită. Dacă voi rezista presiunii de a mă simţi bine şi mă înfrânez, chiar dacă asta cere de la mine mai mult efort, energia pe care o degaj va face bine celeilalte persoane. Înfrânarea are un efect vindecător. Este o înfrânare preocupată, cu iubire şi forţă.

Un bărbat dintr-un grup mi-a spus la un moment dat că era îngrijorat în legătură cu fiul său, care încă nu avusese o relaţie cu vreo femeie. L-am rugat să verifice interior, în sufletul lui, dacă

grija lui îi dădea fiului său forţă sau curaj să construiască o relaţie, sau dimpotrivă. Şi dintr-odată a realizat că grija lui stătea în calea fiului său. Şi îi slăbea din forţă.

Iluzia auto-realizării

Copiii sunt legaţi de părinţii lor printr-o iubire profundă. Ei se abandonează în faţa a ceea ce vine de la părinţi şi în faţa a ceea ce părinţii cer de la ei. Dacă un copil percepe că părinţii se vor simţi mai bine dacă el pleacă, atunci el va pleca bucuros. Şi când devine clar că părinţii doresc să ispăşească pentru ceva, orice ar fi acel ceva, atunci copiii vor lua acel ceva asupra lor cu plăcere, cu iubire, şi chiar cu preţul propriei vieţi.

Adesea părinţii, sau oamenii în general, consideră că deţin controlul vieţilor lor. Ei cred că-şi ţin propria fericire în mâini şi pot face orice doresc cu ea. O femeie crede că dacă îşi doreşte să aibă o fiică, ea poate să aibă o fiică numai a ei, şi că acest lucru se va întâmpla numaidecât, la dorinţa ei. Sau, că se poate separa de partenerul ei justificând acest lucru prin a-şi spune sieşi: „acesta este lucrul potrivit de făcut acum. Este ceva ce fac pentru mine, pentru că nu mai pot face faţă acestei situaţii”. Şi ea presupune că el va accepta aceste lucruri din partea ei, fără să existe vreo repercusiune. Doar că, asta face abstracţie de faptul că noi toţi suntem prinşi într-o reţea în care cu toţii suntem egali ca mărime şi avem drepturi egale şi nimeni nu poate avea control

asupra celuilalt şi să spună: „nu vreau să mă mai confrunt cu felul în care eşti tu. Vreau doar să mă preocup de propria mea dezvoltare”. Asta nu va funcţiona. Consecinţele nu dispar doar pentru faptul că avem justificări pentru fapte. Are consecinţe negative în sensul în care copii vor plăti pentru asta. Adesea părinţii se simt mai bine după aceea, dar copiii iau asupra lor vinovăţia şi dorinţa de a o ispăşi.

Pentru terapeut este important să empatizeze cu copiii, nu cu părinţii. Numai atunci el este cu adevărat serios. Şi aici este vorba de o problemă serioasă. O să vă dau un exemplu.

Copiii cu handicap sever

Cu puţin timp în urmă a avut loc la Heidelberg o conferinţă cu tema fundamentalismului şi a liberului arbitru. Un expert în etica ştiinţei a fost invitat din Australia – un bărbat care a sugerat ca acelor copii care sunt incapabili să ducă o viaţă independentă să li se permită să moară, de vreme ce ideea noastră despre justiţie acum permite acest lucru. Am sosit la această conferinţă cu o zi mai târziu şi aşteptam în faţa holului. Cineva de la televiziunea germană m-a rugat să îmi exprim opinia în legătură cu această controversă.

Am răspuns că o voi face. Apoi am spus, „în toată această discuţie, aspectul peste care s-a trecut cu vederea este că un copil care a fost adus pe lume este membru al unei familii, şi când

acestui copil i se permite să moară, acest fapt afectează întreaga familie şi în special pe ceilalţi copii. Ei se vor simţi presaţi să îl urmeze pe acest copil şi să ispăşească pentru excluderea lui. M-am tot gândit la această idee ceva vreme, şi am ajuns la concluzia că, dacă un copil nu este capabil să trăiască independent, el nu trebuie ţinut în mod artificial în viaţă, ci trebuie să i se permită să moară – dar înconjurat de familie, cu toată familia în jurul patului său. Şi atunci, acolo sunt şi seriozitatea şi iubirea şi durerea”.

Acum câţiva ani o femeie care avea o formă de cancer numită Limfomul Hodgkin a participat la unul dintre seminariile mele. Ea mi-a descris cum una din surorile ei fusese total handicapată. Ea a suferit mai multe handicapuri, spre exemplu, la o zi după naştere, a orbit. Mama ei şi-a văzut fiica doar imediat după naştere. Apoi, copilul a fost dus într-un orfelinat şi a murit opt luni mai târziu.

Când această femeie a fost diagnosticată cu cancer, primul ei gând a fost: „nu voi fi înmormântată lângă soţul meu”. Ăsta este un gând straniu. Cancerul în sine nu o speria. Ea se gândea că va muri şi a început să îşi caute un mormânt. Primul ei gând a fost legat de un mormânt în curtea bisericii, pentru că oamenii vin acolo în fiecare duminică să îngrijească mormintele. Dacă ar fi înmormântată acolo, atunci din când în când cineva va veni la mormântul ei, să îl îngrijească.

Nu dorea să fie înmormântată departe de alţi oameni.

A luat de asemenea în considerare posibilitatea de a cumpăra un mormânt împreună cu un prieten.

Şi când mama ei a venit în vizită, ea i-a spus că ar vrea să fie înmormântată în mormântul familiei. Mama ei a respins ideea cu scuza că nu era suficient loc pe cruce pentru numele ei. Asta mi s-a părut o afirmaţie atât de neverosimilă şi iraţională încât am întrebat femeia: „cine, cu adevărat, nu are loc în mormânt?" Ea a răspuns: „Eu". Am repetat întrebarea. „Pentru cine nu mai este loc?" Ea a răspuns: „Nu mai este loc pentru mine". Şi atunci i-am spus: „nu mai este loc pentru sora ta". Şi atunci i-a devenit clar dintr-odată că ea căuta un mormânt pentru sora ei.

Atunci am rugat-o să îi spună surorii moarte:

„Dragă soră, mă voi întinde lângă tine". A fost profund mişcată şi acum a fost capabilă să-i dea surorii ei un loc în inima ei. Iubirea ei şi-a îndeplinit scopul. Asta se întâmplă într-o familie în care este refuzat locul unui copil handicapat. Trebuie să abordaţi cu multă atenţie astfel de cazuri.

rău:

Boala şi echilibru

Hellinger Aş vrea să spun ceva despre bine şi tine.

Binele înseamnă: am mai mult drept decât

tine Răul înseamnă: ai mai puţin drept decât mine. Inocenţa înseamnă: am mai mult drept decât

Vinovăţia înseamnă: ai mai puţin drept decât mine.

Sistemele de familie funcţionează la un nivel foarte profund al imparţialităţii. Şi ori de câte ori mă ridic deasupra altcuiva, pun durerea mea înaintea celei a altuia sau consider că viaţa lui este în mâinile mele, fără să-i iau în considerare şi fără să îi respect pe ceilalţi; sufletul meu fuge de acest lucru şi încearcă să restabilească echilibrul. Iată de ce vindecarea începe întotdeauna cu onorarea oamenilor cărora le-am făcut ceva sau pe care i-am eliminat din viaţa mea, deşi ei fac parte din ea. Onorându-i aşa cum li se cuvine, echilibrul este restabilit şi binele poate urma.

Incestul

Hellinger: În privinţa incestului între tatăl vitreg şi fiica vitregă dinamica este adesea, legată de faptul că echilibrul nu a fost stabilit. Deci, femeia se căsătoreşte cu un bărbat, aduce cu ea în această căsătorie pe fiica ei, şi se aşteaptă ca bărbatul să fie tatăl acestei fiice, deşi nu el este tatăl. Iar când el are grijă de fiică, ea nu apreciază asta şi nici nu înţelege că el nu trebuie să facă asta, pentru că nu are nicio obligaţie. Copilul are un alt tată. Şi în acest fel, el dă mai mult decât primeşte. Există o dinamică secretă în jurul echilibrului care se manifestă sub forma incestului şi este provocată de mamă. Se întâmplă

inconştient, fără ca femeia să vrea asta. Femeia ştie despre asta, dar nu intervine, pentru că este o nevoie secretă. Şi fata consimte în secret la asta.

Clientă: M-am apărat împotriva acestui lucru, dar mama mea nu m-a sprijinit.

Hellinger: Exact. Nu te-a sprijinit. Soluţia este să îi spui mamei tale „mamă, ştiu că e nevoie de asta”. Şi atunci responsabilitatea este a ei. Copilul nu o mai poartă.

Către reprezentanta clientei: Spune-i-o. Reprezentanta clientei: Mamă, ştiu că este necesar.

Hellinger: „Şi o fac cu plăcere pentru tine”. Reprezentantă: Şi o fac cu plăcere. Hellinger: „Pentru tine”.

Reprezentantă: Pentru tine.

Hellinger *către reprezentanta mamei*: Cum e asta pentru tine?

Reprezentanta mamei: E dur. Doare. Dar o accept cu recunoştinţă.

Hellinger: Spune-i „De-acum îmi asum responsabilitatea”.

Reprezentanta mamei: De-acum îmi asum responsabilitatea.

Hellinger: „Pentru consecinţe”. Reprezentanta mamei: Pentru consecinţe. Hellinger: „Şi tu eşti liberă”.

Reprezentanta mamei: Şi tu eşti liberă. Hellinger către *reprezentantul tatălui vitreg*

Tu îi spui ei: „şi-am făcut rău”.

Reprezentantul tatălui vitreg: şi-am făcut rău. Hellinger: „Tu erai doar un copil”. Reprezentantul tatălui vitreg: Tu erai doar un copil.

Hellinger: „De-acum îmi asum responsabilitatea”.

Reprezentantul tatălui vitreg: De-acum îmi asum responsabilitatea.

Hellinger: „Şi vinovăţia”.

Reprezentantul tatălui vitreg: Şi vinovăţia. Hellinger: „Indiferent despre ce încurcătură sistemică o fi fost vorba”.

Reprezentantul tatălui vitreg: Indiferent despre ce încurcătură sistemică o fi fost vorba.

Hellinger: „În ceea ce mă priveşte eşti liberă”. Reprezentantul tatălui vitreg: În ceea ce mă priveşte eşti liberă.

Hellinger: Cum este asta pentru tine? Reprezentantul tatălui vitreg: Bine. Simt un puternic impuls să mă retrag.

Hellinger: Fă asta, şi spune-i: „Mă retrag acum”. Pe măsură ce se retrage, mama şi fiica se apropie. Mama îşi pune un braţ în jurul fiicei.

Hellinger *către clientă*: Doreşti să mai spui ceva?

Clienta: Mă simt bine – nu în ultimul rând pentru că mama este încă în viaţă şi pot să mă întâlnesc cu ea.

Hellinger: Nu trebuie să îi spui nimic din toate astea. Asta este foarte important.

Şi mai este ceva de adăugat. Incestul a

stabilit o legătură între tine şi tatăl tău vitreg. Asta îngreunează pentru tine posibilitatea de a intra într-o altă relaţie. Trebuie să recunoşti legătura. Când vei recunoaşte legătura, vei fi liberă. Dar, dacă rămâi furioasă pe el, asta va întări legătura dintre voi. Deci trebuie să-i mai spui, „Îţi sunt profund îndatorată. Accept ceea ce mi-ai dat şi acum te las să te retragi”. Asta este soluţia: Te las să te retragi.

* * *

Participant: Cât de importantă este de fapt confruntarea dintre victimă şi agresor, când agresorul îşi cere iertare privind-o în ochi?

Hellinger: La ce tip de agresiune te gândeşti? Participant: Incest, de exemplu.

Hellinger: Ei bine, a-şi cere iertare nu funcţionează. Asta ar face ca soluţia să depindă de victimă. Victima devine împovărată cu ea. Şi atunci victima ar trebui să ia povara de la agresor. Nu merge. Nu este în puterea ei să-l ierte.

Când agresorul spune „Îmi pare rău”, el îşi recunoaşte vinovăţia. El poate, de asemenea, să spună „şi-am făcut rău” şi „Vina îmi aparţine. În ceea ce mă priveşte tu eşti liberă, iar eu mă retrag”. Aşa cum am făcut noi aici: asta este soluţia.

* * *

Participant: Puteţi să ne spuneţi mai multe despre relaţiile incestuoase? Am simţit că fiica era ambivalentă: să meargă către tată sau să-l

părăsească? Dvs, aţi încurajat-o să rămână lângă tată. Dar şi cealaltă mişcare este probabil la fel de importantă – să se îndepărteze de această legătură. Puteţi clarifica?

Hellinger: Da. Mişcarea de îndepărtare va reuşi numai după ce este recunoscută mişcarea apropiere. Dacă s-a îndepărtat doar din furie, ce a dobândit ea în sufletul ei? Nimic. Ea ar rămâne cu furia şi rana, în confruntare poate chiar întreaga ei viaţă. Durerea este uneori atât de mare, încât ascunde complet ceea ce este în spatele ei. Dar, încă şi mai dureroasă este iubirea care stă în spatele durerii. Am încercat să permit acestei iubiri să iasă la suprafaţă. Şi aţi văzut că după aceea s-a simţit mai bine.

Ca terapeuţi nu trebuie să reacţionaţi la izbucnirile superficiale de emoţie. Unii se sperie când văd aceste izbucniri. Eu ştiu că în spatele izbucnirii stă o iubire ascunsă. Dacă aştept suficient de mult, ea va ieşi la suprafaţă. Asta am făcut aici. Când şi-a îngăduit să admită iubirea, a devenit capabilă să se separe de tatăl ei, şi el de asemenea, i-a putut da drumul. Asta a fost de-ajuns. Pentru ea va fi de-ajuns dacă va face ceva bun cu viaţa ei. Nu este nevoie de nicio urmare pentru ca ea să se simtă mai bine. Acum este liberă.

Soluţii pentru generaţiile care urmează

Participant: Cum se va vedea în generaţiile următoare dacă au fost încurcături în sistem,

adică dacă legile nu au fost urmate şi o persoană a urmat pe altcineva? Aceste greşeli se vor repeta? Sau s-a restabilit echilibrul, pentru că cineva a urmat pe altcineva sau s-a îmbolnăvit? Este sistemul mulţumit de asta?

Hellinger: Nu, sistemul nu este mulţumit. Dacă nu există corecţii, atunci ceea ce este neterminat va lucra de la sine generaţie după generaţie. De exemplu, dacă tatăl într-o familie doreşte să-şi urmeze tatăl în moarte şi chiar o face, atunci cineva din generaţia următoare va dori să-l urmeze. Sau, dacă nu o face, dar încă are dorinţa de a o face, un copil va spune: „O fac eu pentru tine”.

Dacă el este capabil să rezolve situaţia, dacă el este capabil să vadă cum doreşte să-şi urmeze tatăl, dar spune: „dacă mai rămân în viaţă, te rog binecuvântează-mă, tată”, atunci acest lucru nu se va mai repeta în generaţia următoare.

Respect în loc de ispăşire

Hellinger: Cei morţi nu doresc ispăşire, ci vor respect. La asta se rezumă. Respectul este vindecător. Înclinarea este o expresie a acestui respect, aşa cum este cererea de binecuvântare şi binecuvântarea în sine.

Participant: Ceea ce am observat aici îmi reaminteşte foarte mult de vărsările de sânge şi vendete. De fapt, mă face să mă gândesc la o vendetă personală dusă la împlinire, din alegere. Soluţia ar fi ca persoana să reziste, cu iubire,

impulsului răzbunării.

Hellinger: Dinamica vendetei aduce la suprafaţă exact impulsul arhaic pe care îl vedem în familii. O altă persoană trebuie să sufere în acelaşi mod pentru răul făcut iniţial uneia dintre părţi. Acest lucru poate continua la nesfârşit fără ca cineva să găsească o soluţie. Lucrează în noi foarte adânc. Dar, o puteţi vedea în constelaţiile de familie. Soluţia pe care am descoperit-o rupe acest tipar arhaic. Este o soluţie spirituală de fapt, care funcţionează la un nivel mult mai înalt. Cere înţelegere şi curaj. Nu are legătură cu impulsul de a echilibra. Ca să ajungi la acest nivel şi să te menţii, este nevoie de efort.

A muri în locul altcuiva

Ideea că cineva ar putea muri în locul altcuiva rezidă din întrepătrunderea destinelor membrilor unei familii. Cel mai adesea este vorba despre copii care doresc să moară în locul părinţilor. Dar poate să apară şi între parteneri. Totuşi, fenomenul este complet inconştient. Totul rămâne în umbră. Legi arhaice ciudate sunt la mijloc, o iubire întunecată şi o legătură care se extinde dincolo de preocupările noastre conştiente de zi cu zi. Ele se extind dincolo de năzuinţele noastre morale sau grijile noastre etice. Cât de palide sunt acestea, prin comparaţie.

Dar cineva poate lucra cu aceste forţe, dacă sunt aduse la lumină. Asta este ceea ce s-a întâmplat aici. Ele au fost aduse la lumină. Ele nu

mai lucrează în penumbră şi întuneric, ci sunt aduse la suprafaţă, în conştiinţă. Deci, noi modalităţi de a le face faţă au devenit posibile. Acesta este un act spiritual.

Ceea ce a dus aici la o concluzie a implicat renunţarea la arhaic. A fost, de asemenea, o mişcare către o anumită solitudine. Şi către vinovăţie, indiferent cât de straniu ar suna, căci aşa se simte. Şi este o însărcinare, dacă cineva este capabil s-o îndeplinească. Este o însărcinare spirituală, cea mai înaltă formă a unei însărcinări umane. Confruntaţi cu ea, mulţi oameni îi întorc spatele cu teamă, întorcându-se din nou la tiparul arhaic. Şi iată de ce nu trebuie manipulată sau gestionată prin intermediul metodelor ultramoderne. Când se ajunge la ea, este resimţită ca o benevolenţă, atât pentru terapeut, cât şi pentru participanţi.

Linia de sfârşit

Participant: Aţi spus mai devreme că plasaţi copilul în sfera părintelui care este mai puţin împovărat. Dacă ambii părinţi sunt în mod egal împovăraţi, ce faceţi?

Hellinger: Atunci copilul face stânga împrejur, se retrage din faţa ambilor părinţilor şi stă pe propriile picioare. Soluţia, în termenii unei mişcări finale, este de „acum totul este de domeniul trecutului”. Scormonirea constantă a trecutului are un efect de slăbire. Multe conflicte la nivel personal sau între naţiuni apar deoarece

trecutului nu i se permite să rămână în trecut. Renunţarea la a răscoli în mod constant trecutul curăţă sufletul. Deci, uneori, o linie trebuie trasată, chiar şi în psihoterapie. Dacă permiţi trecutului să rămână trecut, asta are un efect vindecător. Atunci, energia se va concentra pe ceea ce este în faţă.

Constelaţiile de familie şi mişcările suf letului

Introducere

Următoarele secţiuni acoperă, pe înţelesul tuturor, ceea ce eu consider a fi aspectele esenţiale legate de constelaţiile de familie şi mişcările sufletului. Ceea ce urmează nu este nicio discuţie teoretică, nici nu trebuie folosit ca un manual, ci are ca scop familiarizarea cu şi internalizarea principiilor pe care le incumbă şi atitudinea interioară necesară pentru a lucra cu aceste metode.

Constelaţia de familie

În primul rând, aş vrea să spun ceva, la modul general, despre constelaţiile de familie. Clientului i se cere să aleagă dintre participanţi reprezentanţi pentru membrii din familia sa care par a fi relevanţi, adică tata, mama, fraţii şi aşa mai departe. Lucrând într-o stare de centrare interioară, el îi plasează în relaţie unii cu ceilalţi. El are nevoie să fie centrat, astfel încât să poată simţi durerea şi mâhnirea şi provocările care apar în timpul constelaţiei. Asta este foarte important.

Uneori, clienţii sunt împiedicaţi în acest

proces pentru că de exemplu, ei simt că nu au permisiunea familiei lor de a verifica ceea ce se întâmplă. Atunci, ei trebuie să verifice interior, dacă simt că familia poate fi sau nu de acord cu acest proces. Iar membrii de familie vor accepta mult mai repede în cazul în care clientul este capabil să îi asigure interiorul său că ceea ce se va lucra este făcut cu respect faţă de ei toţi, şi că se va căuta o soluţie care să fie benefică pentru fiecare în parte şi pentru întreaga familie. Atunci este mult mai uşor pentru client să lucreze.

Reprezentanţii aleşi se pun la dispoziţie. Ei sunt în serviciul clientului. Dar asta nu este o sarcină uşoară. Din clipa în care au păşit în constelaţie, ei încep să simtă precum persoana pe care o reprezintă. Uneori asta se întâmplă într-un mod foarte dramatic, de exemplu ei pot experimenta chiar simptomele fizice ale persoanei. Deci, demersul cere un anumit curaj pentru a te deschide către asta. Dar este o muncă plină de iubire pentru toţi cei din grup, iar reprezentanţii pot învăţa foarte mult dacă se abandonează experienţei. Din acel loc poţi să simţi câtă forţă se află în constelaţiile de familie.

Ca terapeut ştiu că nu lucrez la întâmplare cu constelaţiile de familie. Ci, mai degrabă, aştept ca ceva să iasă la lumină prin intermediul lor şi privesc acel ceva în faţă, aşa cum este. Şi, de fapt, este o modalitatea foarte restrânsă de a lucra. Lucrez cu ceea ce se revelează. Şi sunt pe deplin

angajat şi-mi asum responsabilitatea pentru rolul meu în cadrul constelaţiei.

Paşii spre a găsi o soluţie, în cazul în care există una, sunt indicaţi de ceea ce este adus la lumină. Lucrez cu forţe care se dezvăluie ele însele în sistem şi în familie, adică cu forţele bune. Încerc să le mobilizez şi să le fac disponibile clientului.

Şi apoi, totul depinde de cât de pregătit sau nu este clientul şi de cât de capabil este să se angajeze în completarea mişcărilor care conduc la o soluţie bună. Uneori asta este foarte dificil, probabil din cauză că familia clientului este un câmp puternic de forţă.

Rupert Sheldrake vorbeşte de câmpuri morfogenetice, prin care el înţelege nişte tipare specifice, care au fost fixate în trecut şi continuă să-i constrângă pe membrii familiei să le repete şi astfel, ele sunt repetate. El priveşte legile naturale în acest fel, ca amintiri ale momentului în care primul organism a apărut. Aceste amintiri continuă să rezoneze, să funcţioneze şi să se repete. Este foarte probabil adevărat că şi în familie anumite tipare particulare se vor repeta. Nu există niciun impuls din partea câmpului de forţă de a trece dincolo de aceste tipare. Pentru a putea rupe tiparele este necesar un pas în afara câmpului, poate prin plasarea individului la un nivel mai înalt, de unde să poată să se confrunte în mod curajos şi să îmbrăţişeze ceva nou.

Astfel, este important ca un client să ştie că suntem aici în faţa unui proces viu care solicită o mişcare în termeni de creştere personală. Şi depinde dacă acel client este suficient de puternic sau are curajul de a se confrunta cu această cerinţă. Această tranziţie către un nivel mai înalt este una preponderent spirituală, prin aceea că persoana se încredinţează unei forţe mai mari decât ea. Ea lasă în urmă ceea ce limitează şi se mişcă spre ceva ce este mult mai larg şi are încredere că va fi ghidată.

Efectele constelaţiilor de familie

Prin configurarea unei constelaţii de familie este posibil să descoperim ce tip de încurcături sistemice există pentru o persoană. Asta presupune folosirea de reprezentanţi din grup pentru membrii familiei sale de origine sau ai familiei prezente. Reprezentanţii, dacă îşi permit să se lase pătrunşi complet de experienţă, se vor simţi dintr-odată precum persoanele pe care le reprezintă. Uneori ele manifestă chiar simptomele ale acelei persoane. Este straniu să vezi întâmplându-se asta iar mie mi-este dificil s-o explic.

Cu ajutorul constelaţiei, o persoană poate de asemenea, să vadă dacă cineva a fost exclus din familie sau dacă cineva doreşte să plece ori să moară. Prin intermediul constelaţiei, persoana poate căuta o soluţie. Acest proces demonstrează că aceeaşi energie care duce la apariţia unei boli,

duce şi la găsirea unei soluţii. Demonstrează că iubirea, când este oarbă, poate duce la boală, dar când devine conştientă, poate conduce şi la găsirea unei soluţii.

Ce poate fi observat în constelaţiile de familie

Pentru mulţi oameni, constelaţiile de familie au dat naştere la confuzie şi nedumerire, pentru că ele contrazic multe dintre cele mai dragi credinţe ale noastre. Într-o constelaţie ceva profund este adus la suprafaţă într-un mod foarte simplu. Şi atunci, cu ajutorul iubirii care a devenit vizibilă, pot fi găsite soluţii, soluţii care au efect vindecător asupra sufletului – pur şi simplu pentru că o realitate a devenit vizibilă.

Ce este absolut hotărâtor în legătură cu această metodă, este faptul că terapeutul devine relativ neimportant. Pentru că ceea ce este creativ sau are efect în constelaţie nu are legătură cu terapeutul. Este doar o realitate care a devenit vizibilă. Este o experienţă plină de smerenie. Şi, de asemenea, nu-ţi cere să crezi în ea. Doar o priveşti şi înveţi. Atât.

Sufletul cunoaşte calea

O constelaţie de familie este rezultatul unei atitudini fenomenologice. O atitudine fenomenologică înseamnă, filosofic vorbind, că o persoană se dă un pas înapoi şi este fără intenţii, fără frică şi fără dorinţa de a-l ajuta pe celălalt. Constelaţia se dezvăluie sub ochii terapeutului; ceva se întâmplă în afara terapeutului. Prin faptul

că se dă un pas înapoi, el nu se implică în ceea ce se întâmplă. Tocmai acest fel de a se retrage creează spaţiul ce permite mişcărilor decisive să apară la lumină.

Reprezentanţii se mişcă sub influenţa sufletului şi găsesc soluţii care sunt dincolo de influenţele terapeutului, care practic nu este nevoit să facă nimic. Dar el nu este totuşi, pasiv. Deşi se retrage, el rămâne complet prezent şi astfel poate să vadă când este oportun să intervină, şi face asta. Dar este lipsit de metodă. Deci, într-un fel, această atitudine fenomenologică reuşeşte doar dacă el uită tot ceea ce a ştiut în legătură cu constelaţiile de familie. Şi de asemenea, dacă se retrage şi lasă spaţiu pentru orice ar putea să se ivească.

Lucrurile care sunt descrise în înregistrările şi în cărţile mele sunt valoroase, dar nu puteţi să acţionaţi ca şi cum totul e cuprins acolo, pentru că, dacă faceţi acest lucru, nu mai permiteţi să apară ceea ce trebuie să iasă la lumină.

* * *

Imaginea care apare în constelaţiile de familie are mai multe faţete. Dacă încerci să îi pui o etichetă, atunci ea nu va mai fi eficientă. Persoanele implicate permit constelaţiei, pe care au experimentat-o împreună, să-şi producă efectul. Dar, dacă ele se confruntă ulterior cu o situaţie similară, este bine să fie atente mai degrabă la ceea ce se întâmplă în sufletele lor,

decât să se centreze pe ceea ce se întâmplă, efectiv, în constelaţie. Este posibil să găseşti soluţia potrivită doar în suflet. Ceea ce se întâmplă în constelaţii este absolut impresionant. Ele arată forţele care lucrează în sufletul fiecărui individ. Dacă dau mai multă atenţie sufletului meu decât terapeutului care poate încearcă să mă ajute, am mai multe şanse ca sufletul meu să se manifeste şi să-şi găsească calea potrivită. Şi este mult mai probabil atunci să ajung la terapeutul potrivit sau la prietenul potrivit care poate să mă ajute mai departe.

Dacă cineva are încredere doar în suflet, atunci poate profita din plin de această permisiune pe care şi-o acordă. Când cineva crede că depinde de el modul în care îi este reprezentată familia într-o constelaţie, el nu face altceva decât să demonstreze cât de înstrăinat este de sufletul lui. Dacă sunt presat de cineva, nu pot lucra eficient cu acea persoană. Nu pot răspunde unor aşteptări atât de înalte. Asta m-ar pune într-o poziţie în care limitele şi greşelile nu-mi sunt permise. Şi nu pot să fiu de acord cu asta, în numele sufletului meu.

O modalitate de a lucra cu constelaţiile de familie

Constelaţia de familie implică o procedură simplă, de bază. Cineva alege reprezentanţi pentru oamenii importanţi din familia lui, îi poziţionează şi lasă situaţia să evolueze. Imediat, ceva care a fost ascuns apare la lumină doar prin

simpla configurare a constelaţiei. Nu este nevoie ca persoana care a configurat constelaţia să aibă habar ce ar putea să apară. Asta este partea simplă. Dar a înţelege ceea ce îmi arată constelaţia şi semnificaţia a ceea ce arată asta, este cu totul altceva.

Lucrurilor ascunse care ies la suprafaţă trebuie să li se acorde atenţie. Şi asta poate fi eficient doar când există o conexiune între persoana care a configurat constelaţia şi reprezentanţii care fac parte din constelaţie şi, bineînţeles, terapeutul. Fără intervenţia niciunuia dintre ei se dezvoltă, de la sine, o anumită dinamică. Asta cere din partea tuturor pregătirea pentru a se implica în neprevăzut. Există câteva reguli legate de legi şi, atunci când eşti familiarizat cu ele, poţi direcţiona constelaţia până într-un anumit punct.

* * *

Pentru a configura o constelaţie este nevoie să ştii doar câteva lucruri de bază legate de persoana care lucrează. De exemplu: dacă persoana este căsătorită sau nu, dacă are copii sau nu. Şi atunci decizi dacă reprezinţi familia actuală sau pe cea de origine. După ce am lucrat cu familia actuală, am nevoie să ştiu evenimentele semnificative care au avut loc în familia de origine. Semnificative înseamnă aici evenimente decisive precum: morţile, persoane care au murit tinere, evenimente traumatice din copilărie sau la

naştere. Astea sunt informaţiile de care am nevoie pentru a începe.

Încep cu un număr mimin de oameni, pornind de la cei mai importanţi. Când acest lucru este îndeplinit, noi informaţii sunt dezvăluite de tabloul constelaţiei şi de ceea ce este eliberat în client. Atunci pot să adaug noi persoane, dar nu mai multe decât este necesar. Verific ce efect au aceste noi persoane asupra constelaţiei. Şi devine clar pe parcursul ei dacă poate fi găsită o soluţie sau nu.

Deci, fac un aranjament de bază şi din el observ către ce mă conduc mişcările: către distrugere, către moarte sau către găsirea unei soluţii. În mod normal urmez cea mai gravă mişcare dintre toate – mişcarea către moarte de exemplu, dar fără frică. Îl însoţesc pe client către limita extremă, pentru a fi clar către ce conduce mişcarea interioară. Şi la acea limită de multe ori se întâmplă o mişcare de întoarcere către viaţă. Şi atunci mă întorc cu el. Alteori nu există o mişcare de întoarcere. Şi atunci nu conduc clientul înapoi. Las clientul să stea pe acea muchie, la limită.

În acea situaţie nu mă preocup cu gânduri de genul: o fi adevărat sau fals? Asta ar fi ieftin. Îmi folosesc sufletul drept ghid propriu. Verific care este lucrul potrivit de făcut, în concordanţă cu efectele pe care le resimt la nivelul sufletului meu. Aplicarea unor reguli fixe nu este pe măsura bogăţiei a ceea ce se dezvăluie în constelaţie. Am

într-adevăr, anumite imagini în minte, idei despre legi dar, în practică fiecare constelaţie e diferită. O constelaţie nu seamănă niciodată cu o alta. Asta este valabil şi în cazul intervenţiilor terapeutice. Nu există două intervenţii la fel. Cu această metodă trebuie să rămâi deschis permanent către nou şi neobişnuit.

E important să nu supra-dramatizaţi această metodă. Pe cât este posibil, eu încerc să dau evenimentului dezvăluit o notă cât se poate de normală. Asta este ceea ce vindecă adeseori.

Întrebări standard

Participant: De unde ştiţi când să vă opriţi din a pune întrebări clientului?

Hellinger: Există nişte întrebări standard. Întreb dacă este căsătorit, dacă are copii, dacă anterior a avut un alt partener. Întreb dacă cineva a murit sau dacă a existat vreun copil mort la naştere. Răspunsurile la aceste întrebări îmi oferă, mai mult sau mai puţin, cele mai importante informaţii despre familia prezentă. Doar aceste fapte sunt necesare pentru a putea continua. Nu este nevoie să ştii de exemplu, dacă tatăl bea sau nu sau dacă este bun sau rău sau dacă este dominant sau nedreptăţit. Astea toate sunt irelevante. Singurul lucru care contează sunt faptele care nu pot fi puse sub semnul întrebării.

Apoi întreb despre familia de origine, adică mă interesează dacă ceva semnificativ s-a întâmplat acolo. Dar, din nou, mă interesează doar

faptele, cum ar fi: câţi copii au fost, dacă cineva a mai fost sau nu căsătorit înainte, cine a murit şi cum. Cam atât despre familia de origine. Dacă cineva doreşte să spună mai mult, îl atenţionez că nu este nevoie de mai mult pentru o constelaţie de familie. După ce familia a fost reprezentată, mai multe informaţii devin disponibile din ceea ce observ şi, dacă mai este nevoie, întreb pe parcurs. Dar asta este lista mea standard de întrebări.

Gravitate

Este foarte important ca persoana care lucrează să fie adusă la un anumit nivel al gravităţii înainte de a începe o constelaţie. Nu poţi să desfăşori acest tip de lucru cu blândeţe sau lejeritate pentru că asta se întoarce împotriva terapeutului. Este asemeni unui ritual religios foarte profund. Nu este ca şi cum ai merge la un târg. Şi nici nu poate fi făcut de dragul curiozităţii sau într-un mod superficial. Aşa încât îl pregătesc pe client pentru gravitatea acestui mod de lucru, uneori chiar întrerupând-o înainte să înceapă.

Metoda sistemică

În constelaţiile de familie este folosită abordarea sistemică. Din acest motiv, terapeuţii care sunt obişnuiţi să lucreze individual pot avea dificultăţi de adaptare. Lucrul sistemic se bazează pe obţinerea unei imagini a întregului, globale. Deci, mai întâi trebuie căutaţi cei care au fost excluşi din sistem, cărora le-a fost refuzată recunoaşterea sau iubirea. Inima mea le aparţine

chiar de la început şi asta îi face capabili să se reintegreze în sistemul de familie. Acest mod de lucru cere din partea terapeutului să fie de partea întregului sistem, nu numai a unui individ. Această schimbare a centrului de atenţie cere o reorientare din partea celorlalţi. Astfel, când mă aliez cu întregul sistem, ceilalţi membri ai familiei dobândesc o nouă conexiune cu membrii excluşi.

A rămâne cu ceea ce este esenţial

Întreaga plantă este conţinută de vlăstar. Acolo este condensată energia. Dar, vlăstarul este mic şi ocupă doar foarte puţin spaţiu. Când un întreg arbore se dezvoltă din micul vlăstar, energia este întinsă la maxim şi extinsă. Dacă aş încerca să mă uit la fiecare detaliu al unei constelaţii, ca şi cum m-aş uita la întregul arbore şi aş încerca să văd fiecare rămurică şi frunză, energia ar fi complet împrăştiată. În vlăstar însă, energia este încă adunată şi completă.

De aceea, se lucrează conform principiului că trebuie să reprezentăm doar ceea ce este esenţial. Şi atunci, este clar că devin disponibile mult mai multă energie şi forţă. Este foarte important ca terapeutul să stabilească de la început care sunt acele aspecte esenţiale.

* * *

Este un mod foarte condensat de lucru. Prin condensat înţeleg că există un câmp imens la care nu se face referire, dar care, cu toate acestea, lucrează. Dacă te străduieşti şi aduci acest întreg

câmp într-o constelaţie, esenţa se disipează şi se energia şi forţa se irosesc.

Câmpul de energie

Constelaţiile de familie produc un câmp energetic. Când intri într-un astfel de câmp, în calitate de reprezentant al unui membru al unei familii, te comporţi şi simţi ca şi cum i-ai aparţine. Asta se mai întâmplă şi în altă parte: oamenii intră în tot felul de grupuri în care gândesc diferit şi se simt diferit faţă de felul în care o fac de obicei în mediul lor. Totuşi, ei acceptă imediat energia câmpului şi se integrează. Rupert Sheldrake numeşte acest câmp, câmpul morfogenetic. Cu acest fapt în minte mă bazez pe faptul că oamenii din constelaţie vor simţi şi vor manifesta ceea ce este esenţial.

Fiecare dintre ei aduce ceva de la sine în constelaţie dar, în general, acel ceva nu perturbă câmpul. Sau cel puţin, ar fi foarte neobişnuit dacă ar putea perturba câmpul. Dacă un reprezentant rămâne prins în propriile lui simţăminte, atunci el nu va mai fi capabil să intre în câmpul de energie. Poţi să vezi asta imediat şi atunci persoana respectivă poate fi înlocuită cu altcineva. Dar, ca regulă, am încredere în ceea ce se dezvăluie.

Şi terapeutul intră în câmpul de energie şi se lasă ghidat de el. Din acest câmp apar insight-urile necesare găsirii unei soluţii.

Încrederea în câmpul de energie

Acest câmp de energie este conectat cu alte

câmpuri de energie, cum ar fi câmpul de energie al familiei reale. Imediat ce intră în constelaţie, reprezentanţii simt întocmai ca cei pe care îi reprezintă. Terapeutul intră şi el în acest câmp de energie, dar el nu trebuie să stea prea mult sau să bâjbâie prin el. Este bine să iasă înainte să-l perturbe. Totuşi, prin faptul că terapeutul a intrat în câmp, apare o conectare între acesta şi energia câmpului şi de asemenea, între el şi întregul sistem căruia îi aparţine această energie, şi în special, o conectare cu cei excluşi, cei slabi sau cei nefericiţi.

Când terapeutul se lasă pe mâna câmpului de energie sistemul îi oferă, în schimb, precum o sclipire, soluţia. Acest lucru se întâmplă în mod neaşteptat, ca o străfulgerare. Şi dintr-odată, surprinde ceea ce este esenţial. Nu poate fi dedus, ci vine ca un dar pe care terapeutul pune mâna. El trebuie totuşi, să aibă încredere în acest câmp. Dacă terapeutul începe să se întrebe: „de unde vine asta?”, conexiunea se rupe. Înţelegerea are ceva modest în manifestarea ei. Ea vine la suprafaţă, se lasă utilizată şi îşi produce efectul imediat. Tulburarea celor vizaţi este primul semn că ceva esenţial a fost adus la suprafaţă. Legile care apar la lumină în acest fel au o anumită constanţă, dar există şi excepţii şi deviaţii. De aceea, individul nu trebuie să poarte cu sine ceva din constelaţiile anterioare, ci trebuie să îşi actualizeze observaţiile prin prisma a ceea ce se

întâmplă acum.

După aceea, terapeutul se retrage din nou şi lasă familia încredinţată câmpului ei de energie şi propriului ei suflet. Asta este ceva foarte important. Drept rezultat, sistemul se deschide. Totul se deschide. Terapeutul doar însoţeşte familia pentru un timp şi apoi se retrage din nou. El o sprijină şi răspunde pentru ea, dar nu rămâne prea mult alături de ea. El rămâne în umbră şi pare că dirijează din umbră lucrurile. Dar nu este cazul. Atunci când lucrează, terapeutul este în serviciul sufletului.

Sfatul meu către terapeuţii care doresc să lucreze cu această metodă este ca ei să încerce să se obişnuiască cu această stare de a fi în umbră; şi să se antreneze să fie în plan secund, ca să mă exprim aşa. Cu cât reuşesc mai mult să facă acest lucru, cu atât le va fi mai uşor să lucreze cu metoda.

A repara sau a vindeca

Vorbim aici despre procese de creştere. Prin intermediul acestui mod de lucru ceva a început să crească. Această creştere şi dezvoltare cer timp. Nu este ceva pe care să pui mâna rapid.

O imagine alternativă a terapiei este „munca de reparare”. Fiecare piesă trebuie reparată şi pusă la locul ei, înainte de a fi înapoiată proprietarului. Este o imagine validă a unei munci mult mai valoroase. Dar, dacă dorim să vorbim despre creştere şi vindecare, atunci trebuie să

lăsăm în urmă ideea de reparare. Deci, totul depinde foarte mult de imaginea cu care pornesc la drum terapeutul şi clientul.

Terapeutul care lucrează cu imaginea de a repara, trage energia către sine însuşi. Şi o îndepărtează de client. Asta se întâmplă cu terapeuţii care vor să lucreze cu interpretări şi prin investigarea tuturor lucrurilor care se întâmplă mai departe. Este atunci mai degrabă vorba de interesul lor, nu al clienţilor. Această intruziune perturbă procesul de creştere. Este necesară aici o regândire comprehensivă a acestei abordări terapeutice.

* * *

Aveţi nevoie să faceţi o distincţie clară între două imagini, pentru acest mod de lucru. Cele mai multe metode de psihoterapie s-au născut din dorinţa de a repara, dar asta înseamnă mai întâi să închei ceva, înainte ca terapia să funcţioneze. Imaginea legată de a repara nu se potriveşte cu abordarea pe care eu o utilizez. Aici, noi punem în mişcare impulsuri, impulsuri către creştere. Şi, după aceea, creşterea continuă. Trebuie să recunoşti că va dura cel puţin doi ani înainte ca impulsul să-şi atingă scopul. Dorinţa de a urgenta procesul, de a interfera, de a-l accelera – de a te întoarce la imaginea de reparare, dorinţa de a pune repede lucrurile în ordine – tulbură procesul de creştere.

Vindecarea ca un dar

Clienţii au adesea ambiţia de a se face rapid bine şi îşi pun speranţele în ceva sau cineva din afara lor, un terapeut sau un doctor, care poate să-i vindece. Ei transferă responsabilitatea vindecării către altcineva. Unii oameni care vin la aceste workshopuri pentru a învăţa ceva, au impresia că procesul lor de învăţare depinde de ocuparea unui loc în primul rând. Dacă îţi condiţionezi procesul de învăţare de acest aspect, atunci nu vei învăţa prea mult. Clienţii care aşteaptă vindecare de la terapeutul lor, care se aşteaptă ca terapeutul să o facă pentru ei, au puţine şanse de reuşită.

Vindecarea este un dar. Dacă vindecarea reuşeşte sau simptomele sunt cel puţin alinate, asta este un dar. Când se întâmplă, este un miracol atât pentru terapeut cât şi pentru client; este ceva dincolo de controlul cuiva.

Cu anumite forme de psihoterapie, se poate lucra după un plan precis. Terapia comportamentală este aşa. Este mai degrabă centrată pe simptome, fobii de exemplu. Dar dacă luăm în considerare probleme mai mari cum ar fi destinul, viaţa şi moartea, încurcăturile sistemice şi vinovăţia, atunci nu putem lucra după un plan. De asemenea, nu putem obţine rezultate dacă lucrăm în conformitate cu anumite tipare sau reguli. În acest caz, dacă vindecarea se întâmplă, este pentru că lucrează alte forţe; forţe care merg dincolo de individ. Şi trebuie să ne lăsăm pe mâna acestor forţe.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul insight-ului. Insight-ul nu depinde de locul în prima bancă pe care îl ai. El vine ca un dar. Dacă rămâi centrat şi nu îţi permiţi să te laşi influenţat de ceea ce vine din exterior, ai mai mari şanse să ajungi să capeţi un insight, un insight profund.

Explicaţiile nu ajută

Ştiu că această metodă de lucru poate avea un efect asupra bolii, dar aleg să nu îi dau curs. De fapt, este vital să nu o faci, pentru că numai aşa este posibil să lucrezi în acest fel – scufundându-te în sistem sau în câmpul de energie şi renunţând la propriile-ţi intenţii. Clientul vine la mine, primesc câteva frânturi de informaţii şi dintr-odată sunt implicat într-un câmp de energie. Şi atunci sunt atent la ceea ce percep şi îmi folosesc înţelepciunea pentru a pune în mişcare ceva vindecător.

Când am făcut asta, mă retrag din câmp. Dacă aş rămâne în el asta ar perturba procesul. Verificarea ulterioară a ce se întâmplă înseamnă să intru în câmp din nou, ca şi cum eu aş fi creat ceva cu propria energie şi am control asupra rezultatelor; ca şi cum reuşita ar ţine de mine.

* * *

De aceea, nu fiţi satisfăcuţi când oamenii vin şi vă povestesc cu lux de amănunte cum lucrurile merg mai bine pentru ei. Fiţi satisfăcuţi pur şi simplu dacă lucrurile *merg* mai bine. Explicaţiile de obicei nu îşi au rostul.

Curajul de a privi adevărul în faţă aşa cum apare

Câteodată terapeutul spune ceva care poate părea absolut îngrozitor pentru cei prezenţi, în ciuda faptului că ei o recunosc ca fiind expresia adevărului. Drept rezultat, unii terapeuţi se tem să spună cu voce tare ceea ce toţi cei prezenţi au văzut. Dar acest lucru este absolut îngrozitor doar pentru terapeutul care îşi imaginează că el deţine toată responsabilitatea şi clientul său crede tot ceea ce el îi spune şi nu poate gândi sau decide pe cont propriu. Dacă observaţia a ceva ce a ieşit la lumină este împărtăşită, chiar şi când aceasta poate stârni teamă, clientul începe să o privească el însuşi în faţă. El vede cât de serios este, şi totuşi are forţă.

Dar, dacă terapeutul crede că trebuie să îşi protejeze clientul şi, prin urmare, nu îi dezvăluie ceea ce a observat, atunci îl contaminează cu frica lui. Şi pe bună dreptate. Pentru că terapeutul l-a trădat. El este trădător din iubire, dacă o putem numi iubire. Uneori este vorba pur şi simplu de laşitate.

Claritatea vine numai la aceia care şi-au învins teama. Castaneda a exprimat-o foarte frumos în cartea sa despre şamanul Don Juan. Cea mai mare frică a unui terapeut este: ce ce va întâmpla când voi spune ce ştiu? sau: ce vor spune colegii mei când voi dezvălui ceea ce ştiu? Asta creează o frăţie a laşilor. Dar este o proastă

înţelegere a măreţiei adevărului şi a măreţiei destinului şi a marelui suflet care participă la toate acestea.

Când terapeutul are încredere în observaţiile şi intuiţiile sale, clientului i se dă ceva în legătură cu care să reacţioneze; i se dă o direcţie şi el poate să se orienteze. El nu trebuie să aprobe ceea ce i s-a sugerat, poate să se opună dacă doreşte. Dar poate să se orienteze. Are o direcţie. Dacă terapeutul nu stabileşte cu clientul o relaţie în care el să fie un oponent, atunci clientul nu are nimic care să-l poată ajuta să se orienteze.

Participant: Ce se întâmplă când greşiţi? Hellinger: Este un loc în care spun ceea ce vreau să spun. Dacă greşesc, atunci cineva din grup spune cu voce tare ce gândeşte şi mă corectează. Şi clientul mă poate corecta, la rândul lui. Asta determină o mişcare de oponenţă, o mişcare care pune lucrurile în ordine. Dar nu se întâmplă aşa mereu. Există întotdeauna un risc.

Dar erorile pot funcţiona şi ca o corecţie. Dacă nu eşti pregătit să faci greşeli, asta poate însemna şi că soluţia potrivită poate să îţi scape printre degete. Deci, aş fi prudent când vine vorba despre a preveni oamenii împotriva riscului de a face greşeli.

Descurajarea curiozităţii

A pune întrebări din curiozitate nu trebuie să fie permis; asta face să se piardă energia clientului. Cel care întreabă o soarbe către el. De

aceea, tind să fiu rezervat în această privinţă. Desigur, remarc anumit lucruri, dar foarte rar pun întrebări în legătură cu ele. Vreau să ştiu cât mai puţine când lucrez. Nu vreau să trag energia către mine. Vreau ca ea să rămână unde este, la oamenii importanţi. Clienţii oricum ştiu despre ce este vorba. Dacă aş începe să le cer detalii, îi împiedic să rămână centraţi, pentru că atunci ei ar trebui să fie atenţi la mine. E ca şi cum ar trebui să se justifice în faţa mea, ceea ce are un efect negativ.

A atinge iubirea din suflet

Oamenii încearcă adesea să atribuie diferite semnificaţii bolilor. Asta perturbă sufletul. Întotdeauna voi proteja clientul de astfel de inferenţe.

Am un principiu pe care îl respect atunci când lucrez. Este secretul acestui mod de a lucra. Este legat de atingerea iubirii din suflet. Genul acesta de analiză a semnificaţiilor nu atinge iubirea. Nici nu se apropie măcar. Dimpotrivă: când iubirea şi sufletul sunt puse în pericol, mă închid.

Limitele constelaţiilor de familie

Cu ajutorul constelaţiilor de familie putem uneori găsi soluţii minunate. Dar asta ar putea să ne ducă cu gândul la ideea că putem rezolva toate problemele dificile cu ajutorul constelaţiilor de familie, chiar dacă nu există rezonanţă în sufletul clientului. Şi atunci ne spunem – dacă aş fi mers un pic mai departe sau dacă aş fi lucrat un pic mai

mult

— Soluţia ar fi putut fi găsită. Dar asta lucrează împotriva percepţiilor şi observaţiilor noastre; ca şi cum am fi vrut să le păcălim.

Lucrul în discordanţă percepţia perturbă sufletul. El este păcălit de dorinţa de putere, atitudine care este în contradicţie cu smerenia necesară acestui mod de a lucra.

* * *

Încerc să nu îmi depăşesc abilităţile. Dacă sunt neputincios, rămân nemişcat. Cu ceva timp în urmă, în mijlocul unei constelaţii mi-am dat seama că eram absolut neputincios cu clientul respectiv. Şi am fost nevoit să întrerup constelaţia. Şi atunci clientul mi-a dat un indiciu şi aşa am fost capabil să continui să lucrez. Fără acest indiciu, fără această permisiune, şi fără sprijin din partea lui, nu aş fi putut face nimic.

Viii şi morţii

Pentru mine devine din ce în ce mai clar că nu trebuie să rămânem cu ceea ce ne dezvăluie o constelaţie. Pentru a găsi o soluţie trebuie să accesăm o imagine mai largă, o imagine care să-i cuprindă şi pe strămoşii noştri şi câmpul mai larg. Asta ne permite să observăm măreţia celor care au murit. Observăm că tărâmul celor morţi nu este înfricoşător, absolut deloc. Este perfect şi are măreţie. Tărâmul celor morţi este veşnic şi măreţ. Cei vii sunt efemeri. În tărâmul celor morţi totul este perfect şi în pace. Cei vii merg şi ei acolo, în

cele din urmă. Dar, când vor să meargă acolo înainte să le fi sosit timpul, îi perturbă pe cei morţi. Dreptul de a pleca este dat numai când a sosit timpul potrivit, nu mai înainte.

Înţelepciunea care decurge din împărtăşirea sufletului comun

Ceea ce se întâmplă de fapt în constelaţiile de familie este misterios. Cum este posibil ca persoane complet străine, care nu ştiu nimic despre familia în cauză sau despre persoanele pe care le reprezintă, să reacţionează dintr-odată ca ele, să aibă aceleaşi trăiri şi acelaşi mod de a se comporta şi chiar şi simptomele fizice ale acestora? În faţa acestui lucru trebuie să ne revizuim puţin imaginea noastră despre lume.

Atât filosofia cognitivă cât şi teoriile comunicării descriu cunoaşterea ca fiind dependentă de diseminarea informaţiei. Şi totuşi, în acest caz, vedem că există un alt tip de cunoaştere care nu depinde de acest lucru, ci de a fi complet. Şi întrebarea este – în ce suntem noi compleţi?

Am reflectat mulţi ani asupra acestei întrebări, şi ceea ce s-a apropiat de mine este gândul că avem o parte dintr-un suflet comun. Ceea ce, în mod normal, obişnuim să numim sufletul nostru personal nu ar trebui descris astfel, pentru că sufletul nostru ne conectează cu familia noastră şi dincolo de familia noastră, cu marele suflet, cum îl numesc eu.

În marele suflet suntem toţi conectaţi unul cu altul, la nivel de cunoaştere. Şi din această conectare dobândim cunoaşterea integrală.

Într-o constelaţie de familie această cunoaştere vine către participanţi dar, în primul rând către terapeut, dacă el permite asta. Totuşi, dacă el crede că primul lucru pe care trebuie să-l facă este să pună întrebări detaliate clientului, înainte de a începe să lucreze, el va pierde contactul cu marele suflet. El va fi prins în capcana filosofiei potrivit căreia cunoaşterea depinde de diseminarea informaţiei.

Prin urmare, terapeutul trebuie să renunţe din start la majoritatea întrebărilor. Intrând în acest câmp de energie el va dobândi insight-urile de care are nevoie. Acest mod de lucru cere din partea terapeutului o schimbare completă a sistemului de gândire.

Persistenţa în a gândi că trebuie mai întâi să pună întrebări pentru a şti totul dinainte blochează energia câmpului în care se află.

Şi atunci, el nu va mai primi de la participanţi informaţia care e cu adevărat importantă. Astfel, lucrul esenţial pe care îl poate face un terapeut este ca de la bun început să se dea un pas înapoi, să simtă cum este îmbrăţişat de marele tot, să se încreadă în marele suflet, să-şi permită să fie scufundat în el şi totodată ghidat de acesta, aşa încât, pas cu pas, ceva să iasă la lumină.

Deci, terapeutul nu poate şti care va fi

rezultatul final. El nu poate merge decât pas cu pas, cu ceea ce se dezvăluie. Unii paşi sunt atât de mari încât îl pot nelinişti pe terapeut, de exemplu, dacă clientul trebuie să se confrunte cu moartea. Dar, chiar şi în faţa morţii terapeutul nu trebuie să simtă frică.

Dacă el se lasă total purtat de mişcare, uneori apare o eliberare şi se ajunge la o soluţie bună. Dar numai dacă merge complet cu fluxul şi nu-l întrerupe prea devreme, de exemplu prin milă, gândind

„Oh, mai încercăm o dată să găsim o soluţie bună”, chiar şi atunci când nu există una, iar el lucrează fără a fi în contact cu adevărul situaţiei.

Ajutorul care vine din a fi în rezonanţă

În constelaţiile de familie terapeutul renunţă la a conduce. El se supune unui context mai larg şi ajunge în rezonanţă cu familia cu al cărei membri lucrează. În clipa în care păşeşte în constelaţia de familie el este, într-o mai mare sau mai mică măsură, în rezonanţă cu un sistem diferit.

Acest „a fi în rezonanţă” este dobândit prin renunţarea la toate obiectivele şi intenţiile personale, inclusiv la dorinţa de a vindeca sau de a schimba destinul cuiva. Ceea ce iese la lumină este recunoscut imediat, fără intenţii şi fără frică. Lucrurile vor fi aşa cum sunt.

Ceea ce apare este întâmpinat fără frică chiar şi atunci când este vorba despre ceva neplăcut sau grav, cum ar fi cazul unei persoane a cărei viaţă

este în pericol sau care nu mai doreşte să trăiască. Terapeutul se confruntă cu situaţia aşa cum este, fără să-şi dorească s-o schimbe. Consimte şi este în rezonanţă cu destinul altora, oricare ar fi acela.

Din partea terapeutului se cere o renunţare interioară la intenţii şi la ideea de putere. Se cere smerenie. Şi, imediat ce adoptă această atitudine, el recunoaşte direcţia către care se îndreaptă lucrurile şi, ca o străfulgerare, poate vedea o soluţie şi o cale de a continua. Şi orice vine către el este rostit cu voce tare, dar fără pretenţia de a fi adevărul absolut. Acolo unde se lucrează în acest mod profund – care are de-a face cu viaţa şi cu moartea – soluţia apare şi clientul poate s-o accepte pentru un timp, după care se poate întoarce la destinul lui anterior.

Atitudinea terapeutului este diferită aici faţă de alte terapii, unde există aşteptări legate de succesul sau insuccesul terapiei. În terapiile clasice, intenţia este de a controla rezultatul şi de a evalua cum se poate ajunge la un anumit rezultat. În această metodă lucrurile stau altfel. Dacă un client revine la destinul lui anterior, atunci terapeutul consimte acestui lucru. Nu are legătură cu aprecieri legate de ceea ce este bine sau ceea ce este rău. Terapeutul consimte oricărei turnuri pe care ar lua-o lucrurile. Cum ar putea terapeutul să ştie dacă nu cumva destinul la care clientul se întoarce sau spre care se deschide nu este cel potrivit pentru el; şi cum ar putea să ştie

dacă nu cumva acest lucru are o măreţie care nu este vizibilă? Cum ar putea el să judece dacă asta este rău sau este bine?

Atitudinea interioară este o retragere din multiplicitatea fenomenelor şi preconcepţiilor în vidul gol. Cu cât este mai dramatică constelaţia – cu cât ea are de-a face cu chestiuni legate de viaţă şi de moarte – cu atât devine mai important ca terapeutul să rămână centrat în vidul gol. Şi cu cât este mai profundă starea lui de centrare, cu atât intervenţiile vor avea un mai mare impact. Orice ar apărea în prim plan din acest spaţiu gol, produce un efect direct datorită faptului că provine din armonia cu forţele care ne sprijină.

Dacă începi să ai încredere în constelaţiile de familie, vei afla pe parcursul timpului că ai devenit mult mai ancorat în acest mod de a lucra. Încredinţându-te acestei metode, lucrul în sine te va ghida către esenţă. Are atât un efect curăţător cât şi unul de îmbogăţire. Eşti fără de intenţii şi fără de frică, eşti în rezonanţă cu tot ceea ce este efemer şi accepţi moartea. Acolo nu îţi mai este frică de moarte. Viaţa nu mai este comoara cea mai de preţ, ci o subdiviziune a „fiinţei” din care a izbucnit şi în care se va cufunda din nou. Terapeutul este în rezonanţă cu „fiinţa” şi atunci poate lucra.

* * *

Adesea, căutarea unei cauze are în spate ideea potrivit căreia, privind retrostpectiv,

individul ar putea influenţa ceea ce s-a întâmplat. Chiar şi în situaţia în care apar la lumină încurcături sistemice, oamenii au impresia că această revelaţie în sine este suficientă pentru a vindeca clientul. Dar acest lucru nu este adevărat, nici chiar la nivel superficial. Prin constelaţiile de familie singura intenţie pe care o am este de a pune lucrurile în armonie. A fi în rezonanţă poate avea uneori un efect de vindecare sau de alinare. Dar, dacă reprezint familia clientului cu scopul de a-l vindeca, nu mai sunt în rezonanţă. Atunci nu mai am nici cea mai mică idee dacă acea constelaţie reflectă sau nu mişcările sufletului său.

Trăirile unui reprezentant

Participant: Îmi imaginez că, dacă aş reprezenta pe cineva, mi-ar fi greu să disting între cât sunt eu şi cât persoana respectivă. Îmi imaginez că totuşi aş fi şi eu însumi. Dar poate că asta nu contează.

Hellinger: Dacă participi la o constelaţie şi te centrezi, te vei simţi ca persoana pe care o reprezinţi, chiar dacă nu o cunoşti. Problemele tale personale nu sunt complet date la o parte, dar fundamentul pe baza căruia lucrezi sunt trăirile persoanei pe care o reprezinţi. Acest fapt este atât de real, încât uneori se poate să experimentezi chiar şi simptomele fizice ale persoanei. Te bazezi pe faptul că eşti capabil să reprezinţi trăirile persoanei pe care o reprezinţi.

Este valabil însă şi inversul acestei situaţii şi

anume, dacă într-o constelaţie experimentezi asemenea trăiri, nu trebuie să pretinzi că ele sunt ale tale şi să-ţi spui: „este la fel şi în cazul meu”. Trebuie să distingi între acest alt sistem şi sistemul tău. Este important să recunoşti cât de efemere sunt trăirile şi cât de puţin au ele legătură cu noi ca indivizi. Ele au mai mult de-a face cu locul pe care cineva îl moşteneşte în familia lui.

Cât de autentici sunt reprezentanţii?

Participant: Cum sunt aceşti oameni, aleşi întâmplător, capabili să reproducă o situaţie care redă cu fidelitate mediul emoţional al persoanei în cauză?

Hellinger: M-am întrebat acest lucru în mod constant, timp de mulţi ani. Dar nu am nicio idee. Rămâne un secret.

Trebuie într-adevăr să renunţi la ideea larg răspândită şi acceptată conform căreia cunoaşterea este produsul informaţiei (combinate cu observaţia); că un copil ştie despre familia lui numai ceea ce îi spun membrii ei şi că restul poate fi ţinut secret, în sensul în care dacă nu îi spunem copilului un lucru, el nu o să îl ştie. Asta pare a fi o premisă falsă.

În spatele unei asemenea idei stă o imagine a sufletului; o imagine care sugerează că sufletul meu este prizonierul meu, aşa cum sufletele altora sunt prizonierele lor şi că nu este posibil niciun schimb între ele, decât dacă eu spun ceva

sufletului acelei persoane sau acea persoană spune ceva sufletului meu. Asta presupune că noi nu ştim nimic unul despre altul decât dacă ne vorbim unul altuia. Dar este clar că nu este cazul.

Sufletul este ceva în care *suntem*, din care avem o parte. Psihologia lucrează în mare măsură pornind de la premisa că lucrurile nu se întâmplă decât prin intermediul comunicării. În consecinţă, terapeutul trebuie să îl întrebe pe client, să investigheze tot, şi apoi va şti ce să facă. Uneori, îmi arunc doar o singură privire asupra clientului şi ştiu imediat că am în faţă un copilaş. Din acest moment nu mai am nevoie să întreb nimic. Investigarea ulterioară nu aduce nimic în plus faţă de prima impresie: el este un copil mic care suferă.

Dar, dincolo de asta, simţim că suntem, de fapt, parte din ceva mai mare. Care nu este accesibil prin intermediul psihologiei curente. Este accesibil doar uitând ceea ce am rezolvat şi toate prejudecăţile şi intenţiile noastre. Ne deschidem către un context mai larg şi din acest punct apare o nouă cunoaştere, directă, cunoaştere care este *trăită*. Totul se întâmplă la un nivel complet diferit: informaţiile, experienţele, comunicarea şi soluţiile. Contribuţia individuală la un nivel individual e infimă în comparaţie cu acest nivel comun sau împărtăşit. Cu doar câteva excepţii, ceea ce este individual împiedică, de fapt, reprezentarea constelaţiei. Conceptul de

individualitate trece într-un plan secund, ca să spun aşa.

Protecţie pentru reprezentanţi

Participant: Cum poate fi trasă o linie de demarcaţie între momentul în care cineva a reprezentat o persoană şi momentul în care trebuie să se elibereze de energia ei?

Hellinger: Nu eşti niciodată total ancorat în tine.

Şi nici atunci când tu reprezinţi un membru al altei familii nu eşti ancorat în tine. Câteodată este bine să mai rămâi puţin într-un rol, pentru că poţi experimenta cum este să faci parte din altă familie şi asta îţi permite să vezi cât de volatile sunt trăirile tale. Ceea ce vezi ca fiind stabil în tine, poţi vedea cât de volatil poate fi, în acest alt context. Vezi cât de repede se schimbă trăirile, funcţie de constelaţie. Când te acordezi la această fluctuaţie, la acest du-te-vino te vei simţi dintr-odată acasă oriunde.

Există însă şi roluri care sunt periculoase. Din acestea este bine să ieşi repede. Într-o astfel de situaţie ajută să-ţi imaginezi că ai un cerc magic de jur-împrejurul tău, în care nimic nu poate pătrunde şi din care nimic nu poate scăpa. Dacă te afli în afara acestui cerc, de exemplu pentru că reprezinţi pe cineva, atunci după ce ieşi din rol te poţi repede întoarce la el.

O metodă şi mai simplă este să te retragi în vidul gol. Acolo eşti conectat la tot şi separat de

tot. Este un loc liniştit în care să fii.

Evenimente care au întâietate

Există evenimente în familie care au o semnificaţie generală. Dar când se întâmplă ceva decisiv, cum ar fi moartea unei femei la naşterea unui copil, alte evenimente traumatice sau semnificative îşi pierd importanţa. Acel eveniment esenţial le pune în umbră pe celelalte. De aceea nu am nevoie să caut imaginea de ansamblu. Mai degrabă rămân cu ceea ce este mai important.

De asemenea, trebuie diferenţiat între ceea ce are legătură cu experienţa personală şi ceea ce are legătură cu dinamicile sistemice. De exemplu, dacă cineva a trebuit să stea în spital când era mic şi a fost separat de mama sa pentru o perioadă îndelungată de timp, acesta este un eveniment personal.

Evenimentele personale sunt, de regulă, subordonate celor sistemice. De aceea, înainte de toate mă uit la familie ca întreg – dacă există încurcături sistemice sau dacă ceva a rămas nerezolvat. Dacă este cazul, atunci lucrez întâi cu familia şi numai apoi cu trauma personală.

Totuşi, dacă au existat traume personale importante, atunci nu încep cu familia. Asta ar distrage atenţia. Tratez mai întâi trauma personală. Pur şi simplu ştii ce anume trebuie rezolvat mai întâi. Nu poţi rezolva evenimente traumatice cu dinamici sistemice şi viceversa. Trebuie să existe totuşi o anumită interacţiune.

Încurcăturile sistemice sunt cele mai incisive. Ele sunt, în cea mai mare parte, inconştiente. Problemele personale sunt lucrate mai degrabă indirect decât direct prin metoda sistemică.

Realitatea

Participant: Aţi afirmat că terapeutul stă între realitate şi client. Vă referiţi la realitatea în sine sau la realitatea clientului? Ca s-o pun în alţi termeni – este posibil să avem ca fraţi câte o versiune diferită asupra realităţii din aceeaşi familie, şi de aici, alte imagini interioare?

Hellinger: Familia este o realitate, dar în cadrul familiei membrii luaţi individual au funcţii diferite, în raport de care ei percep realitatea diferenţiat.

Cineva care are funcţia victimei, să spunem, percepe realitatea diferit de cineva care nu are o asemenea funcţie. Dar, imaginea de ansamblu este aproximativ aceeaşi. Şi nu poţi spune că o imagine este mai obiectivă decât alta. Cine are, de fapt, o perspectivă obiectivă? Numai persoana care şi-a creat o imagine pentru sine. Aşa că întrebarea este irelevantă. Adevărata întrebare este: ce anume are un efect constrângător sau vătămător şi ce are un efect vindecător? Şi poţi să vezi asta pe parcursul unei constelaţii.

Există, bineînţeles, diferenţe. Dacă un bărbat şi o femeie îşi reprezintă amândoi familia prezentă, fiecare dintre ei o va face într-un mod puţin diferit de celălalt. Dar atunci am avea un

termen de comparaţie. Adesea se întâmplă ca unul dintre ei să fie mai aproape de realitate. Haideţi să spunem că unul dintre ei este mai curajos şi are curajul de a înfrunta realitatea în faţă. Dacă vei compara cele două constelaţii poţi să îţi dai seama cine a fost curajos şi cine nu.

Dacă amândoi reprezintă constelaţia foarte diferit, puteţi vedea de asemenea că reacţiile reprezentanţilor sunt identice, în ciuda diferenţelor. Terapeutul merge cu dinamica care pare să ajute mai mult. Chiar dacă o constelaţie nu este completă, reprezentanţii furnizează suficientă informaţie pentru ca cineva să observe unde se află problema şi unde să caute o soluţie. Până unde se poate. Realitatea poate fi destul de neclară, dar este suficientă pentru o soluţie.

Am auzit odată o afirmaţie a lui Werner Heisenberg, faimosul fizician, care m-a impresionat grozav. Cineva a întrebat: „Care este opusul clarităţii?” Şi Heisenberg a răspuns: „Opusul clarităţii este acurateţea”. Mi-a plăcut asta. În constelaţii lucrăm cu claritatea, dar imprecis.

Interpretările limitează

Participant: Permit constelaţiile de familie interpretări sau ar trebui pur şi simplu să le lăsăm să rămână aşa cum sunt?

Hellinger: O constelaţie de familie permite diferite interpretări, dar acestea sunt dăunătoare clientului. O explicaţie limitează. O constelaţie

este un eveniment care se petrece la mai multe niveluri şi are şansa de a lucra eficient dacă rămâne neexplicată.

În fizică a fost demonstrat că dacă te centrezi pe observarea doar a anumitor particularităţi ale particulelor subatomice, vei rata altele. Acest fapt este adevărat până într-o asemenea măsură încât particulele cărora le observi o anumită proprietate, nu le vor mai arata pe celelalte. Asta poate servi ca analogie pentru psihoterapie. În clipa în care cineva observă de aproape ceva sau îl defineşte sau îl interpretează, îi răpeşte deschiderea şi posibilitatea unei dezvoltări ulterioare. De aceea, a diagnostica în psihoterapie este atât de periculos.

Nu permit niciodată cuiva să-şi explice sau să-şi descrie boala sau problema pe larg. Descrierea şi explicarea unei probleme o plasează în concret. Nu înţelegi prin asta că nu trebuie să faceţi niciodată o diagnoză – dar merită să reflectaţi asupra acestui aspect.

Efectul asupra membrilor absenţi ai familiei

Ceea ce apare aici în legătură cu reprezentanţii, modul în care ei sunt capabili să simtă precum membrii familiei pe care îi reprezintă, lucrează de asemenea şi în sens invers. Ceea ce se întâmplă aici în constelaţie îşi găseşte calea înapoi către membrii absenţi ai familiei.

Când e o constelaţie încheiată?

Un principiu important al acestei metode este

că terapeutul se abţine de la ceea ce este superfluu.

Am primit acum ceva timp o scrisoare de la cineva care compara constelaţia cu o operă de artă. Când un pictor pictează un tablou, el ştie când tabloul este încheiat şi că orice tuşă în plus ar strica rezultatul final. Ar submina forţa şi profunzimea imaginii.

Aşa se întâmplă şi cu constelaţia. Ştii când este încheiată, când atinge momentul în care energia este culminantă. Şi atunci este momentul să o întrerupi. Dacă ceva încă lipseşte, atunci clientul ştie. Dar el trebuie să se acomodeze mai întâi cu această nouă imagine a familiei. În această acomodare, sufletul său îşi va găsi drumul mai departe, după un timp.

A privi înainte, avându-mi părinţii în spate

Când o persoană a lucrat o constelaţie de familie şi s-a împăcat cu părinţii săi, copiii se întorc spre înainte, iar părinţii rămân în spatele lor. Atunci copiii pot merge înainte, fără ezitare, cu părinţii purtându-le de grijă binevoitor. Aceasta este o mişcare minunată.

Consideraţie

Când un client şi-a făcut o constelaţie, trebuie lăsat în pace. Nimeni nu trebuie să-l întrebe, spre exemplu, cum a fost. Asta satisface curiozitatea cuiva, dar perturbă sufletul clientului. Unii terapeuţi consideră că modul meu de a proceda este greşit. Ei consideră că ar trebui să

îmbunătăţesc metoda, astfel încât să pot lucra mai departe. Nu vreau să reproşez aici nimic nimănui, dar clienţii devin confuzi din această cauză, iar procesul care a început în sufletul lor este perturbat. Este bine să fiţi conştienţi de acest lucru.

Minimalism

Participant: Din ce motiv încurcăturile sistemice se întâmplă în anumite familii şi în altele nu?

Hellinger: Nu ştiu. Când ele se manifestă într-o familie cu a cărei constelaţie lucrez, le văd şi caut o soluţie. Nu mă gândesc la alţii.

Acesta este un mod de a lucra fără pretenţii şi care se concentrează doar pe ceea ce se întâmplă sub ochii mei la momentul respectiv, restul rămâne în afară. Nu construieşte teorii şi nu are mari pretenţii, fie ele de natură morală sau terapeutică. Eu lucrez direct, şi apoi mă retrag. Asta este tot. O numesc minimalism. Şi pentru că este o muncă minimală, are un efect profund, fără prea mare vâlvă. Este un mod de lucru fără pretenţii, care se bazează total pe lipsa oricărei pretenţii.

Acţiunile urmează sufletul

Participant: Cer constelaţiile de familie ca munca să fie continuată?

Hellinger: Această întrebare sugerează că rezultatul ar fi în mâinile terapeutului; că terapeutul trebuie să fie în control. Dacă vedeţi

lucrurile în acest mod, desigur că veţi lua în calcul continuarea lucrului pentru a ajunge la o concluzie. Dar asta nu este în mâinile terapeutului. Soluţia este găsită dacă aveţi noroc. Totuşi, numai când renunţi la ideea de a controla lucrurile, soluţiile apar de la sine. Ceva începe să curgă în constelaţie fără ca terapeutul să facă ceva. Asta vedeţi adesea.

Eu o numesc psihoterapia fenomenologică. Ea se foloseşte de metoda filosofică fenomenologică. Cineva setează fenomenul şi contextul, fără să intervină. Asta cere ca persoana să uite tot ceea ce ştie, să uite orice prejudecăţi şi experienţe. Şi după aceea, ea aşteaptă ceea ce apare şi se centrează, până când o soluţie sau un rezultat apare din contextul dat, de la sine. Nimeni nu poate gândi dinainte ce va ieşi la iveală. Aceste insight-uri vin din profunzimi şi sunt ca un dar.

Când urmez aceste insight-uri, ceva se mişcă într-un mod foarte special. Dar nu este ceva ce eu pot să ating. Sunt purtat de o altă energie, din care fac parte. Numesc această energie „suflet”. Oamenii care doresc să lucreze ulterior unei constelaţii sunt adesea cei care nu sunt în rezonanţă cu sufletul lor. Uneori însă, necesitatea de a continua ceea ce ai lucrat decurge chiar din această stare de a fi în rezonanţă cu propriul suflet. Şi atunci este potrivită.

* * *

Uneori, când afirm anumite lucruri, ele sună

ca nişte reguli. Ceva apare la lumină iar eu îl descriu. Apoi, când cineva urmează asta ca pe o regulă, doar pentru că am spus-o, acea persoană nu va mai fi în contact cu sufletul său, ci doar cu mine. Şi atunci e uşor să dai greş, în acest fel.

Trebuie să luaţi aceste reguli empirice doar ca pe nişte imagini. Permiteţi-le să lucreze în sufletul vostru şi aşteptaţi momentul până când sufletul le încorporează în felul lui. Adevăratele reguli empirice vin din sufletul propriu. Puteţi devia de la ceea ce spun eu în general. Este irelevant. Tot ceea ce am făcut a fost să asigur un imbold care să facă sufletul să se angajeze în proces.

A lăsa deoparte imaginea constelaţiei

Secretul de a călători pe propria cale constă în a lăsa în urmă tot ceea ce a fost până acum. Asta este valabil în mod special când lucrăm la un nivel spiritual. Dar, este de asemenea valabil pentru orice alt nivel, atunci când vrei să ţii strâns de ceva şi să nu-i dai drumul, vei pierde. De exemplu, dacă ai un vis semnificativ şi îţi spui – trebuie să mi-l amintesc – şi îl scrii, forţa visului s-a pierdut. La fel se întâmplă şi în cazul constelaţiilor de familie. Imaginea familiei dezvăluită de constelaţie continuă să-şi facă efectul după ce e lăsată deoparte, în urmă. Este parte a unei mişcări şi această mişcare trebuie să continue. Chiar şi ceea ce a părut pe moment a fi o soluţie este doar primul pas al drumului. În plus,

o soluţie completă nu se dezvăluie de la sine chiar de la început.

Această imagine a familiei încă mai conţine în ea influenţa terapeutului. Numai când clientul a lăsat şi asta în urmă, sufletul lui începe să găsească ceea ce este adecvat pentru el.

A fi eficient fără a interveni

Prin a se reţine, terapeutul este capabil să lucreze la cel mai înalt nivel al energiei. Nu este vorba despre a fi inactiv, ci este vorba de a fi eficient fără a interveni. Această eficienţă nu are legătură cu a nu face nimic, ci cu a rămâne centrat.

Puteţi observa acest lucru. Dacă eu, în calitate de terapeut, simt că trebuie să fac ceva dar, cu toate acestea mă reţin, rămân centrat, astfel încât să nu pierd din vedere clientul sau ca să pot uita cu totul de el – şi asta se poate întâmpla – atunci clientul primeşte energia pe care o salvez retrăgându-mă.

Dacă mă implic, pentru că nu pot să duc ceea ce se întâmplă, eu ies din belea, dar nu-mi ajut clientul.

Şi atunci energia pe care o aduc cu mine este o pierdere pentru client.

Vidul gol

Participant: Am impresia că atunci când aveţi de-a face cu o boală foarte severă şi vorbiţi cu pacientul, vă retrageţi ca şi cum aţi aştepta o intuiţie sau v-aţi întreba ceva în sinea dvs. Puteţi

să daţi câteva lămuriri despre acest lucru?

Hellinger: Da. Când nu ştiu cum să procedez, mă retrag, este adevărat. Mă retrag într-un spaţiu care este gol. Creierul meu nu se odihneşte. Dimpotrivă: Mă retrag într-un spaţiu gol şi aştept. Atunci, poate un indiciu sau o imagine vine la mine şi încep. După aceea, poate o altă imagine a următorului pas apare şi aşa mai departe. Sunt perfect conştient că ceea ce fac în acest punct nu este transparent. Şi în acelaşi timp nu sunt sigur dacă a ajutat sau nu. Încerc ceva funcţie de imaginea pe care o am. Şi apoi mă retrag din nou.

Mă încred în faptul că ceva este pus în mişcare în sufletul clientului, tocmai datorită faptului că mă retrag. Câteodată, ceva special este pus în mişcare atunci când terapeutul eşuează. Aşa că mă uit la eşecul meu drept în faţă. Şi atunci îmi ancorez picioarele în pământ şi clientul face acelaşi lucru şi ceva vindecător poate să apară din suflet.

Indiciul concludent va apărea atâta timp cât ai răbdare şi aştepţi. Prima oară se dezvăluie poate imprecis, alteori precis, şi terapeutul îl foloseşte. Apoi, poate, se retrage. Dar cel care lucrează trebuie să permită asta. Dacă încerci să-l numeşti, asta va umbri orice va ieşi la suprafaţă în continuare. Deci, cel mai important aspect al acestui mod de a lucra este ca persoana să se lase purtată şi să aibă încredere în ceea ce iese la lumină. Şi atunci ea va simţi care este aspectul cu

cea mai puternică energie.

* * *

Cum reuşiţi să surprindeţi aceste lucruri atât de repede? Dacă te gândeşti la ele şi încerci să te hotărăşti ce să faci, pierzi ceea ce este esenţial. Când cineva se uită la un copac şi-l examinează cu atenţie, acea persoană este capabilă să vadă cum trebuie doar o frunză. Şi, dacă persoana se concentrează doar pe acea frunză, scapă din vedere întregul copac. Deci există un mod de a fi atent, care se centrează pe ceea ce este exact şi închis.

Dar mai există şi un alt mod de a fi atent, care se concentrează pe imaginea de ansamblu. În loc să examineze detaliile, priveşte întregul. Acest mod de a fi atent este necesar aici. Aceia care au citit multe dintre cărţile mele au observat probabil că adesea există situaţii care apar pe parcursul unui seminar şi pentru care cărţile mele nu au instrucţii. Ceea ce găsiţi în cărţi seamănă cu frunzele dintr-un copac. Întregul este cu mult mai mare decât atât.

Un mod special de a fi atent este necesar dacă o persoană doreşte să descopere ceea ce este important. O numesc metoda fenomenologică. O să descriu ce se întâmplă atunci când lucrez cu cineva. El îmi va fi spus ceva despre el iar eu voi fi ascultat doar pe jumătate ceea ce el mi-a spus. Nu vreau să ascult exact ceea ce îmi spune sau să ştiu exact ceea ce afirmă. Şi astfel nu ascult atât de

atent încât să mă concentrez, ci mai degrabă suficient cât să rămân cu privirea pe imaginea de ansamblu. Apoi, brusc, el îmi spune un cuvânt şi îmi atrage atenţia. În ultimul caz, cuvântul relevant a fost „război civil”. Tatăl fusese implicat într-un război civil. Şi dintr-odată, dintre toate lucrurile pe care mi le-a spus, apare unul care îmi vorbeşte. Acest cuvânt are energie. Şi fără să ştiu exact ce urmează să fac, ştiu că ăsta este punctul în care pot să fac ceva. Dacă permit acestui cuvânt să îşi producă efectul în mine, încep să simt care sunt oamenii pe care am nevoie pentru constelaţie. În acest ultim exemplu energia era la o singură persoană – tatăl. I-am cerut clientului să scoată un reprezentant pentru tatăl său. Şi asta fără să ştiu absolut nimic legat de ceea ce urmează să iasă din asta. Singurul lucru pe care l-am ştiut a fost că tatăl era important. Aşa că el a scos un reprezentant pentru tatăl său. Şi am aşteptat să văd ce se întâmplă. Am observat mişcările tatălui şi, pe măsură ce m-am deschis către ele, am realizat că este nevoie să fie incluse şi alte persoane în constelaţie. Nu am ştiut exact pe cine trebuiau să reprezinte. Era vorba însă despre un fel de soldaţi. Şi i-am reprezentat fără să ştiu cum se continuă constelaţia.

Apoi s-a jucat ceva între reprezentanţi şi dintr-odată mi-am dat seama: este nevoie ca şi clientul să intre în constelaţie. A fost prima oară când m-am gândit la asta. Şi în momentul acela l-

am luat de braţ, dar nu ştiam unde să îl poziţionez. Dar când i-am atins braţul am simţit că el avea nevoie să fie în aria vizuală a tatălui. Aşa că l-am poziţionat sub directa privire a tatălui său. Şi din nou habar nu aveam unde o să ducă asta. Totuşi, atunci, tatăl să a început o mişcare. În timp ce fiul îi stătea alături, tatăl a fost capabil să privească către cei morţi. Şi atunci m-am gândit ce poate însemna faptul că s-a uitat la cei morţi. Era acolo o soluţie sau nu? Am simţit că nu era o soluţie pentru el acolo.

Aşa că i-am întors capul, oarecum forţat, de la cei morţi – şi atunci a apărut soluţia. Sugestia relevantă a venit din partea tatălui. El a simţit că trebuie să se încline în faţa lor împreună cu fiul său. Nu aş fi putut ajunge singur la această idee. Sugestia a venit din partea lui. A venit din rezonanţa cu ceva mai mare.

Această metodă este ca şi cum ai bâjbâi prin întuneric! Dar, pe măsură ce avansez, sunt în comuniune cu ceea ce este dezvăluit, cu locul unde este energia şi cu impulsul de a merge mai departe.

Acum, imaginaţi-vă ce s-ar fi întâmplat dacă i-aş fi întrebat pe toţi reprezentanţii cum se simt. Asta ar fi creat mai multă energie sau ar fi slăbit-o?

Ar fi slăbit energia. Nu doream cu adevărat să ştiu ceea ce se petrece. Şi de aceea, energia a rămas adunată în acelaşi punct. Lucrând în acest

fel, este nevoie să ştii foarte puţin, vrei să ştii foarte puţin ca să ajungi la o soluţie. Efectul pe care îl are acest lucru e acela că orice se petrece nu îl împovărează pe terapeut. El nu ştie şi nici nu vrea să ştie ceva despre asta. În momentul în care-şi doreşte să ştie, atunci se va împovăra. De aceea, genul acesta de a lucra presupune reţinere şi o profundă încredere în mişcările sufletului – încredere că ele duc spre o soluţie.

Uneori nu merge mai departe de atât. Nu mai este niciun semnal că ar mai fi energie. Aceasta este cea mai dificilă situaţie dintre toate – terapeutul trebuie să recunoască acest lucru şi să admită faptul că nu poate merge mai departe de atât. Şi atunci, el trebuie să întrerupă constelaţia şi, chiar dacă îşi face reproşuri, asta este în armonie cu sufletul. Cam asta ar fi despre metodă. De aceea, cel mai bun mod de a învăţa cum să lucrezi cu această metodă este să participi cu deschidere, să simţi forţele care sunt în funcţiune, să te laşi pe mâna lor şi să ai încredere în ele.

A te lăsa dus de moment

Participant: Este prea personal dacă vă întreb ce anume vă sprijină în munca dvs., atunci când lucraţi? Este cumva o credinţă religioasă sau o experienţă religioasă?

Hellinger: Sunt sprijinit de moment. Asta-i tot. Dar este de asemenea vorba şi de secretul metodei fenomenologice. Nu ştiu ce urmează să se întâmple. Chiar şi dacă lucrurile merg prost,

accept asta.

Participant: Şi cum învăţaţi să vă lăsaţi sprijinit de moment?

Hellinger: Următorul moment vă va arăta.

Soluţiile au nevoie să se coacă

Soluţiile sunt precum fructele coapte. Ele apar toamna, nu devreme în primăvară. De aceea e important să lăsăm timp în suflet pentru soluţie. O imagine este dezvăluită în constelaţiile de familie şi ea are nevoie să crească în suflet, şi să capete forţă. Deci, individul permite imaginii să-şi facă loc, fără să vorbească, fără să gândească asupra ei. Pur şi simplu o internalizează. E ca şi cum o înghiţi ca pe un medicament şi aştepţi să-şi facă efectul.

Când soluţia se dezvăluie de la sine, este clar. Când ceva neclar este dezvăluit, interpretările nu sunt de ajutor. Ele nasc confuzie şi tulbură, şi atunci individul pierde observaţia directă. Când nimic nu ajută, atunci e de ajutor ca terapeutul să îl încredinţeze pe client propriului său suflet bun. În cele din urmă, nimic nu este mai bun decât propriul suflet bun. Fiecare dintre noi este ghidat în felul lui special. Când clientul acordă atenţie sufletului său şi se conectează la acesta, atunci o soluţie va apărea în timp.

Renunţarea ca soluţie

Soluţiile sunt partea cea mai grea a acestui mod de lucru. Mulţi oameni văd soluţia, simt energia şi merg cu ea pentru un timp. Dar apoi, ei

se cufundă înapoi în vechile credinţe. Pentru aceia care sunt capabili să se menţină, soluţiile duc la un fel de însingurare. Conexiunile şi legăturile profunde pe care le experimentăm agăţându-ne de problemele şi încurcăturile noastre sistemice trebuie abandonate, şi ăsta este preţul pe care trebuie să îl plătim pentru o soluţie. Desigur, soluţia ne conectează la mulţi alţi oameni, dar într-un mod diferit şi nu cu aceeaşi intensitate ca înainte. Aceste noi legături au ceva lejer în ele, ceva care are darul de a elibera. Ele au intimitate, dar păstrează conştiinţa separării, însă mulţi oameni alunecă din nou în vechile încurcături. Este ca şi cum ne-am întoarce în poala mamei. Trebuie să fiţi conştienţi de asta. Ca terapeuţi trebuie să fiţi atenţi în mod special la asta. Dacă vedeţi întâmplându-se acest lucru, trebuie să renunţaţi la dorinţa de a interveni. Trebuie s-o lăsaţi să se întâmple. În cele din urmă va fi acelaşi lucru.

A lăsa deoparte, ca soluţie

Participant: Faceţi referire constantă la faptul că în familiile noastre suntem captivi ai anumitor loialităţi. Se poate elibera individul de aceste loialităţi, atunci când ele apar la lumină şi el recunoaşte că nu fac bine nimănui?

Hellinger: Nu întotdeauna. Uneori loialitatea este atât de mare încât nu este posibil să găseşti o soluţie şi să te eliberezi. Soluţia cere ca persoana să-şi părăsească familia şi să fie pregătit să stea

pe propriile picioare. Şi asta are legătură cu un anumit sentiment al singurătăţii care face ca acest pas să pară enorm. Cere o metamorfoză internă, un proces de maturare, adesea pare ceva asemănător unui consum spiritual a ceva mai mare. Apoi poate avea sorţi de izbândă. Dar dacă nu simţi asta, dacă încerci şi o faci mecanic, nu va reuşi. Are cele mai mari şanse de izbândă dacă te uiţi la ceea ce a ieşit la lumină, consimţi situaţiei aşa cum este şi apoi te laşi ghidat de sufletul tău fără ca în mod activ să încerci prea multe. Trebuie să ai încredere în mişcarea interioară a sufletului tău. Åsta este deja un mod radical diferit de a te confrunta cu realitatea – în loc să încerce să o controleze, persoana îşi permite să se lase condusă de mişcare. Dar acesta este modul în care o soluţie are cele mai mari şanse de izbândă.

Frazele vindecătoare

Frazele vindecătoare trec dincolo de constelaţie. Ele sunt paşi individuali şi ele conduc, de fapt, la un rezultat final. Ele au întotdeauna de-a face cu reconcilierea şi cu respectul.

Cum ajunge terapeutul să găsească fraza potrivită? Nu poţi s-o inventezi. Când este reprezentată o familie, se creează un câmp de energie în care este prezentă familia. Terapeutul intră în acest câmp de energie. Prin intrarea în acest câmp, terapeutul stabileşte o legătură care îi permite să vadă ceea ce va conduce la o soluţie. El nu ar fi capabil să găsească o frază vindecătoare

dacă ar rămâne în afara câmpului de energie. Aceste fraze vindecătoare sunt întotdeauna foarte simple şi ajung direct la suflet. Ele se schimbă în funcţie de situaţie, aşa că nu poţi pur şi simplu să le scrii, să le ai în repertoriul tău şi să le foloseşti după cum le vine rândul. Ele exprimă particularitatea situaţiei aşa cum este. Ele rezultă din starea interioară sau atitudinea de respect pentru toţi cei vizaţi.

* * *

Frazele pe care le folosesc uneori în constelaţii nu sunt inventate de mine. Le percep din starea de conectare cu sufletul celuilalt şi cu câmpul de energie în care se mişcă. Ele apar ca urmare a rezonanţei. Şi spun ceea ce percep ca urmare a acestei rezonanţe. Deci, nu trebuie să le transformaţi în stereotipuri. Experimentaţi-le în situaţie, simţiţi-le şi rostiţi trăirea. Când ele vin la voi o să fie ca şi cum ele trăiesc în voi. Ele se modifică în funcţie de vibraţia pe care o exprimă. Şi atunci sunt potrivite şi frumoase.

* * *

Dar în cele din urmă are loc ceva complet diferit. Este vorba de experienţa de după constelaţie. Când terapeutul intră în câmpul de energie – este cu adevărat un tip unic de câmp de energie – el aude ceea ce sufletul exprimă. De exemplu: „Sunt sora ta”. Asta poate fi fraza vindecătoare. Şi terapeutul poate simţi dintr-odată ceva de genul acesta dacă este conectat la câmpul

de energie. El nu o poate inventa. El aude fraza şi o rosteşte cu voce tare. Dacă fraza este adevărată ea are o rezonanţă directă. Veţi putea observa acest lucru când clientul o rosteşte – rezonează sau nu. Mimica clientului se schimbă. Dar terapeutul *trebuie* să o audă. El nu o poate ghici. În clipa în care va încerca s-o ghicească, el va pierde contactul. O regulă empirică spune că e mai bine să nu spui nimic, decât să ghiceşti – pentru că ghicirea frazei poate da naştere confuziei în alţi participanţi şi asta duce la întreruperea fluxului care conduce spre găsirea unei soluţii. Este nevoie de practică pentru a căpăta încredere în a lucra astfel. Şi asta este valabil atât pentru terapeut, cât şi pentru client.

* * *

Acest mod de lucru este de fapt foarte simplu. Cineva reuneşte ceea ce a fost separat. Şi este clar, de asemenea, că ceea ce lucrezi trece dincolo de constelaţiile de familie. Dacă te limitezi la constelaţii, poţi să strângi o anumită cantitate de informaţii şi să găseşti o anumită soluţie. Dar ceea ce vindecă în adâncurile sufletului, ceea ce se eliberează în adâncul sufletului, este mai mult decât constelaţia. Este crearea conexiunii prin intermediul cuvintelor vindecătoare.

Aceste cuvinte sunt auzite de terapeut. El ascultă sufletul şi le aude sau le vede, depinde de situaţie. Şi le rosteşte cu voce tare. Dacă ele sunt cuvintele potrivite, îşi vor produce efectul

instantaneu. Dacă cineva ar încerca să le inventeze în sensul în care şi-ar spune: hai să încercăm fraza asta – atunci persoana doar ar experimenta. Şi în momentul în care va face asta, va pierde contactul cu sufletul, şi clientul se deconectează. Cuvintele trebuie, de fapt, percepute. Terapeutul trebuie să le simtă în situaţie. Când el este cu adevărat în contact, el stă într-un câmp de energie din care afirmaţiile curg.

Terapeutul, stând în constelaţie şi mişcându-se odată cu ea, va avea o percepţie diferită faţă de cei care privesc de pe margine. Deci, doar făcând asta poţi cu adevărat să percepi. Inima terapeutului trebuie să fie plină de iubire pentru toţi participanţii. El trebuie să lucreze cu o inimă bună, în serviciul păcii.

Profunzimile sufletului

Lucrăm aici cu forţe ascunse care nu ne sunt întotdeauna accesibile. Cum se face că într-o familie, peste generaţii, aceeaşi soartă să se repete din nou fără ca cineva s-o ştie? Cum este posibil ca într-un seminar de constelaţii de familie să fim capabili să vedem că există soluţii către care sufletul nostru ne ghidează, fără să ştim unde vom ajunge în final?

Este absolut clar că sufletul are mai multe niveluri, unul de suprafaţă şi unul mult mai profund. La acest nivel profund, tot ce experimentăm ca fiind contradictoriu, bine şi rău, de exemplu, este unul. Viaţa şi moartea şi boala şi

sănătatea sunt de asemenea parte din ceva mult mai mare. Este imposibil să prevezi profunzimile către care ne va conduce o constelaţie. Eu o experimentez seminar după seminar, cum se adânceşte, dar nu pot s-o direcţionez sau s-o prevăd.

Când vorbesc aici despre suflet, mă refer la altceva decât la ceea ce este înţeles în mod normal când este utilizat acest termen. Nu mă refer la ceva pe care-l putem avea sau stăpâni; ci mai degrabă este ceva care ne conectează la o comunitate a celorlalţi, la cercuri mult mai înalte: părţile corpului nostru fizic, familia noastră, grupul nostru de rude, rasa şi naţiunea noastră şi mult mai departe, diferite cercuri în care se dezvăluie ceva comun. Cu cât ne lăsăm mai mult purtaţi de această mişcare de dezvăluire, cu atât mai mult reuşim să dărâmăm diviziunile în aşa fel încât graniţele dintre mine şi ceilalţi dispar. Ceva ne leagă cu o înţelepciune împărtăşită şi, îmi pare de asemenea, că şi cu un scop comun. Eu numesc acest nivel profund marele suflet.

Totuşi trebuie să fim atenţi atunci când folosim acest cuvânt „suflet” ca ceva în legătură cu care ne-am clarificat. Semnificaţia lui rămâne evazivă. Îl numesc marele suflet doar pentru că nu pot găsi cuvinte mai potrivite cu care să-l denumesc. Dar, ca o consecinţă, îl tratez cu cea mai mare reverenţă şi respect. Când lucrez cu cineva, încerc să rezonez cu orice ne uneşte în

profunzimile sufletului. Am nevoie să simt dacă sufletul lui rezonează cu mine şi viceversa. Nu pot lucra cu cineva cu care nu simt această rezonanţă. Nu pot şi nu trebuie să intervin dinafară, dacă asta nu este în acord cu mişcările sufletului, şi mă refer la sufletul lui, sufletul meu şi marele suflet. Când voi toţi vă implicaţi în acest mod de a lucra şi cu ajutorul acestei rezonanţe, atunci ne vom înţelege mai bine unii pe alţii.

Aş vrea să vă mai supun atenţiei ceva ce consider a fi important. Unii oameni sunt atât de oprimaţi de familia lor, încât nu li se permite să ştie ceea ce s-a întâmplat în trecut şi nici ce se întâmplă acum în prezent. Lor nu li se permite să cunoască anumiţi membrii ai familiei şi nu li se permite să cunoască anumite evenimente care au avut loc în familie. Şi în consecinţă, nu doar că ei sunt conectaţi numai la un nivel superficial cu sufletul familiei, dar sunt şi deconectaţi de marele suflet.

Dacă unei persoane îi este teamă să exprime ceea ce este şi îi este teamă să exprime adevărul despre familia sa, atunci acea persoană rămâne prizoniera unui nivel superficial şi în consecinţă, soluţia este blocată nu numai pentru ea, ci şi pentru întreaga familie. Dar, dacă acea persoană simte această situaţie, atunci ea se poate lăsa pe mâna marelui suflet. Şi ea se poate încredinţa nu numai pe sine marelui suflet, ci şi întreaga familie cu tot ceea ce aparţine de ea. Când atinge acest

nivel, ea este capabilă, cu respect pentru întregul sistem, să facă ceea ce este just, să vindece şi să elibereze.

Mai stau puţin

Participant: Aş vrea să vă întreb de ce permiteţi uneori oamenilor să spună: „Mai stau puţin”. Are vreo semnificaţia anume – acest mic răstimp?

Hellinger: Da, are o mare semnificaţie. Asta este o întrebare importantă. În cadrul familiilor există un impuls puternic de a echilibra balanţa între pierdere şi câştig. Când cineva a suferit o pierdere, cum ar fi o soră care a murit de tânără, supravieţuitorul adesea nu-şi mai trăieşte viaţa din plin. El simte nevoia de a echilibra. Un echilibru perfect ar fi realizat, în ochii lui, dacă ar muri şi el. Acesta ar fi o echilibrare conform unui mod de gândire „magic”. În terapie, din acest motiv, încercăm să-l eliberăm pe supravieţuitor de vinovăţia faţă de persoana decedată sau să i-o alinăm. Afirmaţia „Tu eşti moartă, mai stau puţin şi după aceea voi muri şi eu” permite celor rămaşi în viaţă să-şi privească vieţile ca ceva care poate fi dus la bun sfârşit, finalizat, în loc să o trateze cu aroganţă. Înseamnă acceptarea vieţii ca pe un dar. În clipa în care această frază este rostită, cei rămaşi în viaţă devin solidari cu cei care au murit şi asta are un efect de vindecare. Şi nu se întâmplă în contradicţie cu cei care au murit.

Aceste afirmaţii sunt puternice, dar ele

trebuie adaptate la fiecare situaţie în parte, în conformitate cu ceea ce simţi ca potrivit la momentul respectiv. Nu le poţi folosi ca pe o pastilă, aceeaşi de fiecare dată, pe care o înghiţi şi o laşi să-şi facă efectul. Trebuie s-o simţiţi, de fiecare dată, dacă e potrivită.

Ceea ce este familiar şi uşor

Constelaţiile de familie dezvăluie cât de puternice sunt forţele care acţionează în familie. Adesea recurgem la explicaţii simpliste – pentru evenimente cum ar fi suicidul, de exemplu – pentru că ne este foarte greu să înţelegem ce fel de imbold este resimţit din profunzimi. Constelaţiile mai dezvăluie şi faptul că suntem legaţi de mai multe destine, de care de-abia suntem conştienţi. Ele se pot întinde pe parcursul mai multor generaţii, cu mult mai mult decât ne-am putea-o imagina, pentru că suntem în legătură şi cu însăşi suferinţa umanităţii. Există adesea acest imbold de a ne conecta cu această suferinţă eternă, ca şi cum am fi absorbiţi. Cred că mulţi dintre bolnavii psihotici se află scufundaţi în profunzimile acestei suferinţe şi simt că fac parte din acest destin profund şi cu multe niveluri.

Vindecarea sufletului familiei

Participant: Este posibil ca sufletul familiei să se vindece singur, dacă cineva din familie este suficient de inspirat încât să creeze pace în acea familie, astfel încât sufletul familiei să-şi găsească drumul spre împăcare?

Hellinger: Sufletul are mai multe dimensiuni. Unele sunt strâmte, altele sunt largi. Aş putea să văd sufletul din punctul de vedere al corpului, caz în care el ar fi limitat şi strâmt. Sau aş putea vedea sufletul din punctul de vedere al familiei şi al grupului de rude. Atunci el ar fi mai larg, dar încă are limite deoarece cuprinde doar anumiţi oameni. Pe de o parte, sufletul aspiră să protejeze integritatea întregului, atât în interiorul grupului, cât şi în interiorul corpului, pentru că în acest caz doreşte să-i protejeze pe toţi membrii familiei. Pe de cealaltă parte totuşi, va exclude ceea ce este bolnav, de teamă să nu pună în pericol întregul. Acest fapt se aplică în acelaşi fel atât corpului, cât şi familiei. Un criminal, de exemplu, ameninţă întregul sistem de familie şi trebuie exclus din el. Familia trebuie să-l lase deoparte.

Dar mai există, totuşi, încă o dimensiune a sufletului care cuprinde întregul. În cadrul acestui suflet toţi sunt reuniţi din nou, chiar şi criminalul împreună cu familia şi victimele sale. Dar este nevoie s-o observaţi. Asta depinde de nivelul la care lucraţi. Dacă lucraţi doar la nivelul sufletului de familie, criminalul trebuie să părăsească sistemul. Dacă accesezi un nivel mai înalt, atunci toţi devin, din nou, unul. La acest nivel mai înalt membrii familiei se pot împăca, interior, cu criminalii şi îşi găsesc pacea şi liniştea.

Iluminare

Participant: Există terapeuţi peste tot care

fac constelaţii de familie şi care adesea percep mulţi bani pentru munca lor. Pot terapeuţii cauza rău, dacă nu sunt suficient de atenţi şi competenţi?

Hellinger: Insight-ul apare la persoana care ridică mâna. E nevoie de o abilitate foarte mare pentru a putea cauza rău cuiva. E nevoie ca amândoi să lucreze împreună. Persoana care susţine că i-a fost făcut un rău are posibilitatea de a alege să lase acest fapt în urmă şi să trăiască bine până la sfârşitul vieţii, ca să spun aşa. Când oamenii acuză terapeuţii că le-au făcut rău, ei refuză să-şi ia viaţa în propriile mâini.

Freud a făcut o observaţie interesantă, şi anume că începătorul căruia îi este teamă să înceapă va avea în cele din urmă un succes mai mare decât acela care a dobândit deja experienţă. Asta pentru că sufletul clientului este mai solicitat, iar din acest motiv procesul avansează de la sine.

Cum reuşesc constelaţiile de familie:

o privire generală

Calea către conştientizare

Două tipuri de mişcare conduc la insight; prima se îndreaptă şi atinge ceva care înainte era necunoscut, şi face tot posibilul să îl categorisească, devenind sigur şi accesibil. Asta este abordarea cercetării ştiinţifice şi ştim cât de multe a schimbat ea în vieţile şi în lumea noastră, îmbogăţind-o şi securizând-o.

A doua mişcare apare atunci când ne oprim

din drumul către atingerea ţelurilor şi nu mai căutăm ceva palpabil, ci ne concentrăm asupra întregului. Privirea noastră este gata să cuprindă tot ce apare sub ochii noştri, pe măsură ce apare. Dacă ne încredinţăm acestei mişcări, de exemplu în ceea ce priveşte o sarcină sau o problemă, vom observa cum, dintr-odată, privirea noastră se umple şi în acelaşi timp se goleşte. Este posibil să fii deschis către această plinătate şi să o suporţi numai dacă abandonezi preocuparea pentru detalii. Astfel, ne oprim în mijlocul căutării noastre de cunoştinţe şi ne retragem puţin, până când atingem vidul gol care poate susţine plinătatea şi diversitatea.

Aş numi această mişcare – mai întâi oprire şi apoi retragere – o mişcare fenomenologică. Insighturile care decurg din ea sunt diferite de cele la care ajungi prin intermediul căutării dobândirii de cunoştinţe. Totuşi, ele se completează una pe cealaltă. Deoarece, chiar şi în cazul cercetării ştiinţifice trebuie să ne oprim din când în când să ne lărgim orizontul şi să privim lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Iar insight-urile dobândite ca urmare a procesului fenomenologic au nevoie, de asemenea, să fie testate în detaliu.

Procesul

Perspectiva fenomenologică de a dobândi cunoaştere presupune deschiderea orizontului către o multitudine de evenimente, fără să aleagă

între ele sau fără să le evalueze. Acest mod de a cunoaşte cere ca individul să fie „gol” de orice prejudecăţi şi de asemenea de orice mişcări interioare, fie ele emoţionale, deliberate sau care judecă. Atenţia este în acelaşi timp focalizată şi defocalizată, plină şi goală.

Atitudinea fenomenologică cere ca această energie acumulată să acţioneze, dar fără a o transpune în act. Prin intermediul acestei tensiuni suntem în cel mai înalt punct al percepţiei şi suntem deschişi percepţiei. După un timp, dacă poţi suporta tensiunea, vei experimenta cum tot ce se vede duce undeva şi vei recunoaşte, dintr-odată, un context, poate o lege, un adevăr sau ceva care merge mult mai departe. Acest insight vine din afară, şi este, în acelaşi timp, deja prezent în interior.

Constelaţiile de familie

Constelaţiile de familie sunt un mod fulminant şi special de a observa şi experimenta ceea ce se cere în cadrul procesului fenomenologic şi ce anume facilitează acest proces. Pe de o parte, o constelaţie de familie este *rezultatul* unui proces fenomenologic; pe de altă parte, procesul fenomenologic reuşeşte doar atunci când se ajunge la esenţă, prin reţinere şi încredere în insight-urile pe care o constelaţie de familie le facilitează.

Clientul

Ce se întâmplă atunci când un client ce

urmează o psihoterapie îşi reprezintă familia într-o constelaţie? Mai întâi, el alege reprezentanţi pentru fiecare membru din familia lui: pentru tată, pentru mamă, fraţi şi pentru el însuşi. Este relevant pe cine alege pentru fiecare în parte. De fapt, este mai bine dacă ei sunt aleşi nu după cum arată şi fără a avea vreo intenţie anume în minte. Acesta este deja primul pas pe care cineva îl poate face pentru a se reţine şi renunţa la prejudecăţi şi intenţii – imaginile cunoscute pe care le are în legătură cu familia. A alege un reprezentant funcţie de caracteristicile externe cum ar fi înălţime, vârstă, înseamnă să rămâi închis pentru ceea ce este esenţial, dar şi invizibil. Limitează puterea constelaţiei la consideraţii de ordin superficial şi asta poate să însemne că pentru persoana respectivă constelaţia este deja sortită eşecului. De aceea, nu există nicio diferenţă şi poate fi chiar mai benefic dacă terapeutul alege reprezentanţii şi lasă clientul să îi poziţioneze. Singurul factor care trebuie luat în considerare este sexul reprezentantului: asta înseamnă că pentru un membru al familiei bărbat va fi ales un bărbat, şi pentru o femeie o femeie.

După alegerea reprezentanţilor, clientul îi poziţionează, în relaţie unii cu alţii, în spaţiul disponibil. Este bine dacă el ia fiecare reprezentant de umeri şi, cu ambele mâini şi un contact atât de apropiat, îi poziţionează pe fiecare. De-a lungul acestui proces clientul rămâne centrat

şi atent la propriile mişcări interioare. El urmează aceste mişcări până ce simte care este locul potrivit pentru a poziţiona reprezentantul. Pe toată durata constelaţiei el este în contact cu sine însuşi, cu reprezentanţii şi cu câmpul de energie, care îl ghidează către locul potrivit pentru fiecare persoană. El repetă acelaşi proces până când toţi reprezentanţii sunt poziţionaţi. Această procedură îl face să uite de sine însuşi, dar iese din această uitare imediat ce toţi reprezentanţii sunt pe locul potrivit. Uneori este de ajutor ca el să se plimbe în jurul grupului, la sfârşit, şi să corecteze orice i se pare a nu fi în regulă. Apoi, se aşază.

Devine imediat evident când un client nu se află în acea stare de uitare de sine şi reţinere. Clientul va încerca să aşeze reprezentanţii în diferite poziţii, ca pe nişte sculpturi sau să-i aşeze prea repede, urmând o imagine dragă pe care o are el în minte sau poate uita pe cineva important. El ar putea spune că un reprezentant este deja pe locul potrivit, chiar dacă atunci când a poziţionat acea persoană el nu era centrat. Eşecul în a porni centrat constelaţia poate duce, la un moment dat, la atingerea unui punct mort sau chiar la confuzie.

Terapeutul

Pentru a reuşi constelaţia, terapeutul are, de asemenea, nevoie să se elibereze de intenţii sau de imagini preconcepute despre cum ar trebui să fie lucrurile. Prin faptul că se reţine şi se deschide către constelaţie într-un mod centrat, el va putea

să simtă când clientul va încerca să influenţeze constelaţia din cauza unor idei preconcepute sau ca să evite ceva ce a început să iasă la suprafaţă. El poate atunci să ajute clientul să se centreze şi să fie pregătit pentru ceea ce va urma, sau dacă nu este posibil, să întrerupă constelaţia.

Reprezentatul

Şi reprezentanţii trebuie să se reţină interior de la propriile prejudecăţi, intenţii şi temeri. Asta înseamnă că ei sunt foarte atenţi la schimbările care au loc în corpul lor şi la emoţii, atunci când sunt poziţionaţi. Unul dintre reprezentanţi ar putea să-şi simtă inima bătându-i cu putere, în timp ce altul va simţi de exemplu impulsul de a se uita în podea; iar altul ar putea să se simtă dintr-odată uşor sau greu, sau trist sau furios. Este de folos ca ei să fie atenţi la orice imagini le vin în minte sau la orice sunete sau cuvinte care apar în conştiinţa lor.

Ca să dau un exemplu, un american auzea întruna afirmaţia „spune Albert” de-a lungul unei constelaţii în care îl reprezenta pe tatăl clientului. Mai târziu, l-a întrebat pe client dacă numele Albert însemna ceva pentru el. Clientul a răspuns: „Da. Atât tatăl meu cât şi bunicul meu se numesc Albert şi acesta este şi al doilea meu prenume”.

Un alt reprezentant era în rolul fiului unui bărbat care murise într-un accident de elicopter. De-a lungul constelaţiei el auzea zgomotul produs de elicele elicopterului. Acest fiu fusese de

asemenea implicat într-un accident de elicopter împreună cu tatăl său. Totuşi, amândoi au supravieţuit.

Acest nivel de deschidere cere o intuiţie foarte mare şi capacitatea de a renunţa la propriile prejudecăţi. Dar, terapeutul trebuie să fie pregătit să nu accepte fanteziile reprezentantului ca fiind percepţiile lui directe. Această capcană este cu atât mai uşor de evitat cu cât la începutul constelaţiei sunt dezvăluite mai puţine informaţii legate de familie.

Întrebările

Dacă punem doar întrebările necesare, asta sprijină procesul fenomenologic de deschidere către percepţiile directe. Iată întrebările care trebuie puse în mod direct înainte de a începe constelaţia:

Cine aparţine sistemului de familie?

A existat vreun membru al familiei care a murit la naştere sau de tânăr; există cineva în familie care are un destin special, cum ar fi un handicap?

A fost vreunul din părinţi sau bunici implicat înainte de căsătorie în alte relaţii serioase cum ar fi logodnă, căsătorie, etc.?

O chestionare mai amănunţită stânjeneşte, de regulă, percepţiile fenomenologice atât pentru terapeut cât şi pentru reprezentanţi. Înainte de constelaţie, terapeutul trebuie să respingă orice discuţie sau întrebări în plus faţă de cele

menţionate.

Din acelaşi motiv, clientul nu trebuie să spună nimic în timpul constelaţiei şi reprezentanţii, de asemenea, nu trebuie să pună întrebări clientului.

Centrare

Unii reprezentanţi sunt mai preocupaţi de depistarea propriilor sentimente în timpul constelaţiilor decât de sesizarea senzaţiilor corporale şi a schimbărilor care se produc în interiorul lor. Reprezentatul unui tată de exemplu, a spus că s-a simţit ca într-o confruntare cu copiii săi pentru că ei stăteau în faţa lui. Dar, când a început să fie mai atent la stările lui interioare, a observat că se simţea bine. El şi-a permis să se protejeze de percepţiile lui directe, de imaginea externă a constelaţiei care se desfăşura sub ochii lui.

Uneori, când un reprezentant simte ceva care pare ofensator în ochii lui, reţine acest lucru şi nu-l dezvăluie, cum ar fi de exemplu dacă el, ca tată, simte o atracţie erotică faţă de fiica lui. Sau reprezentata unei mame care nu îndrăzneşte să spună că se simte mai bine dacă unul din copiii ei doreşte să urmeze în moarte un membru al familiei.

Terapeutul aşteaptă semnale fizice subtile, cum ar fi un zâmbet sau cineva care îşi îndreaptă postura sau orice altceva. Când terapeutul împărtăşeşte mai apoi aceste impresii, el ajută reprezentanţii să-şi verifice propriile percepţii.

Unii reprezentanţi scot sunete de consolare pentru că ei consideră că în acest fel îl ajută pe client. Asemenea reprezentanţi nu sunt în contact cu ce se întâmplă şi trebuie imediat înlocuiţi cu alţii.

Semnul

Un terapeut care, în faţa totalităţii a ceea ce clientul prezintă, nu îndrăzneşte să rămână într-un spaţiu lipsit de intenţii şi temeri, va fi distras de expresii superficiale din partea reprezentanţilor şi adesea se ajunge într-o fundătură sau la o „vânătoare de cai verzi pe pereţi”. Şi asta îi va afecta şi pe ceilalţi reprezentanţi.

Există un indiciu indiscutabil dacă o constelaţie merge în direcţia potrivită sau nu: când restul grupului devine în mod evident neinteresat de ceea ce se întâmplă iar atenţia le scade, constelaţia nu are şanse de succes. Şi cu cât terapeutul o întrerupe mai repede, cu atât mai bine. Întreruperea permite tuturor participanţilor să se recentreze astfel încât după puţin timp să poată începe din nou. Uneori, un comentariu făcut de cineva din grup poate duce constelaţia mai departe. Dar asta trebuie să aibă legătură cu ceva observat în mod direct. Când este rezultatul unei impresii la întâmplare, asta nu face altceva decât să adâncească confuzia. Atunci, terapeutul trebuie să oprească discuţia şi să readucă grupul la starea de centrare şi seriozitate.

Deschidere

M-am confruntat destul de mult cu modul acesta de a lucra şi cu obstacolele care pot apărea şi am încercat pe cât posibil să limitez constelaţiile lipsite de responsabilitate. Altfel, constelaţiile de familie ar putea cădea în dizgraţie.

Unii abordează constelaţiile de familie în alt mod. Dacă ele se întâmplă ca urmare a unei stări de centrare ele pot fi extrem de satisfăcătoare, dar dacă se întâmplă din alte motive, cum ar fi nevoia de a avea rezultate şi a avea succes, aceste intenţii vor restricţiona capacitatea de observare fenomenologică. Poţi avea o contribuţie hotărâtoare când noile percepţii care vin la tine dau rezultate, iar tu ai capacitatea de a le împărtăşi cu ceilalţi.

Problemele apar când abordarea urmează o idee teoretică sau este influenţată de intenţii şi temeri. Asta creează rezistenţă în acceptarea realităţii, aşa cum apare ea. Şi, drept urmare, se pierde din capacitatea de a percepe lucrurile fenomenologic.

În mod similar, când o constelaţie este făcută în principal pentru a satisface curiozitatea, îşi pierde din forţă şi gravitate. Şi atunci, unde focul arde, rămâne doar cenuşă.

Începutul

Ca să ne întoarcem la constelaţie: prima decizie pe care terapeutul trebuie să o ia este dacă să reprezinte familia de origine sau familia prezentă. Începerea de la familia prezentă s-a

dovedit a fi eficientă. Mai târziu, se mai pot adăuga persoane din familia de origine care au încă o influenţă puternică asupra familiei prezente, pentru a crea o imagine în care efectele distructive şi cele vindecătoare devin vizibile şi palpabile de-a lungul mai multor generaţii. Se poate începe cu familia de origine dacă în acea familie a existat cu adevărat un destin greu.

Următoarea decizie este: cu câţi oameni încep constelaţia? Unii încep cu familia de bază: tata, mama şi copiii. Dacă a existat un copil care s-a născut mort sau a murit timpuriu, el trebuie adăugat mai târziu astfel încât toată lumea să poată vedea ce efect are asupra familiei atunci când este introdus în câmp. Regula este să se înceapă cu puţini oameni şi să se permită constelaţiei să se dezvolte pas cu pas.

Procedura

Odată ce imaginea iniţială este reprezentată, i se permite clientului şi reprezentanţilor să se obişnuiască cu noile stări, să se lase să simtă şi să manifeste ceea ce simt. Adesea reprezentanţii încep să reacţioneze în mod spontan, de exemplu tremură sau sunt scuturaţi de un fior, plâng sau îşi ţin capul în mâini sau respira greu, sau privesc cu interes sau cu iubire către cineva.

Unii terapeuţi încep să pună prea devreme întrebări reprezentanţilor despre ceea ce simt, şi astfel împiedică sau restricţionează procesul. Punerea prea rapidă de întrebări reprezentanţilor

este folosită ca un substitut al examinării propriilor impresii şi îi defocalizează pe reprezentanţi.

Terapeutul trebuie mai întâi să permită imaginii iniţiale să-şi producă efectul asupra lui. Adesea se remarcă de la prima vedere cine este persoana cea mai încărcată sau în pericol. Dacă persoana este, spre exemplu, îndepărtată şi pusă în altă parte, departe de ceilalţi, terapeutul poate observa că aceasta doreşte să părăsească sistemul sau să moară. Atunci el trebuie doar să mute câţiva paşi înainte persoana în direcţia către care ea se uită, fără să întrebe pe nimeni nimic, şi să aştepte să vadă ce efect are acest lucru asupra persoanei în cauză şi asupra celorlalţi reprezentanţi.

Când toţi reprezentanţii se uită în aceeaşi direcţie, terapeutul ştie dintr-odată că este nevoie ca o persoană să stea exact în faţa lor, cineva care a fost uitat sau exclus, de exemplu un copil care a murit de timpuriu sau un logodnic al mamei, care a murit în război. Atunci terapeutul poate întreba clientul cine ar putea fi acea persoană şi să o adauge în constelaţie. Asta se poate întâmpla înainte ca oricare dintre reprezentanţi să fi vorbit.

Sau, dacă mama şi copiii ei sunt aşezaţi în aşa fel încât copiii ei par să o împiedice să plece, terapeutul poate întreba clientul ce s-a întâmplat în familia de origine a mamei, care ar putea să explice această dorinţă de a pleca. Atunci, el

trebuie să caute o soluţie şi să elibereze mama înainte de a putea lucra cu alţi reprezentanţi.

Astfel, terapeutul trece la următorul pas al constelaţiei adunând informaţii suplimentare de la client, fără să-l întrebe mai mult decât este necesar pentru a face acest pas următor. În acest fel, constelaţia îşi păstrează focalizarea pe aspectele esenţiale şi densitatea şi tensiunea sa speciale. Orice pas în plus, orice întrebare în plus, orice persoană în plus, care nu contribuie la găsirea directă a unei soluţii, slăbesc energia şi distrag atenţia de la oamenii şi evenimentele importante.

A lucra cu esenţa

Uneori este suficient să scoţi doar doi reprezentanţi, de exemplu o mamă şi copilul ei seropozitiv. Terapeutul nu trebuie să dea niciun fel de indicaţii în plus. Reprezentanţii pot fi lăsaţi cu emoţiile şi mişcările care apar între ei în câmpul de energie, fără nevoia de a vorbi. Deci, o dramă fără cuvinte are loc sub ochii noştri, în care nu numai sentimentele şi emoţiile participanţilor apar la lumină, ci şi o mişcare care dă un indiciu legat de ce paşi sunt încă posibili şi potriviţi pentru amândoi.

Spaţiul

În constelaţii sunt puse în evidenţă cele mai surprinzătoare efecte ale stării şi metodei fenomelogice. Reţinerea centrată a terapeutului şi a grupului participant creează spaţiul în care

relaţiile şi încurcăturile sistemice ies la lumină, şi în care reprezentanţii se mişcă în direcţia unei soluţii, motivaţi de ceea ce pare a fi o forţă din afara lor. Această forţă se foloseşte de reprezentanţi pentru a se manifesta şi prin aceasta, ne dezvăluie că multe dintre prezumţiile noastre filosofice şi psihologice sunt insuficiente sau prost direcţionate.

A lua parte

Primul lucru reliefat în constelaţii este că există o cunoaştere pe care reprezentanţii o pot accesa şi o pot împărtăşi prin simplul fapt de a lua parte la ceea ce se petrece. Reprezentanţii dintr-o constelaţie se comportă şi simt ca persoanele pe care le reprezintă, cu toate că nici ei şi nici terapeutul nu ştiu mai multe despre aceşti oameni decât cele câteva fapte şi evenimente menţionate de client la începutul constelaţiei. Adesea clientul este surprins să audă comentarii şi să vadă anumite mişcări la reprezentanţi pe care le recunoaşte şi care sunt caracteristice membrilor familiei în cauză. Pot apărea aceleaşi simptome şi emoţii ca ale persoanei reale. Din acest fapt putem deduce că şi membrii familiei au această cunoaştere, prin aceea că sunt membri ai acelei familii, astfel încât nimic din ceea ce este semnificativ nu poate fi ascuns sufletelor unei familii. Cu puţin timp în urmă, un prieten de-al meu mi-a povestit despre o femeie al cărei tată era evreu, dar care ţinuse acest amănunt secret de

copiii lui, mergând atât de departe încât i-a şi botezat pe toţi. Ei au aflat despre acest lucru când el însuşi le-a spus-o, cu puţin timp înainte de a muri. În acelaşi timp au aflat că el a mai avut două surori care au murit într-un lagăr de concentrare. Această femeie avusese mai multe profesii foarte diferite una de cealaltă. Întâi fusese soţia unui fermier, apoi se ocupase cu restaurarea de antichităţi, şi în cele din urmă a devenit terapeut. Acum, pe măsură ce investiga împrejurările morţii mătuşilor ei, a aflat că una dintre ele fusese fermieră, iar cealaltă avusese un mic magazin de antichităţi. Fără să o ştie, ea le urmase în ocupaţiile lor şi în acest fel se conectase cu ele.

Câmpul de energie

Să explic câmpul de energie e precum un puzzle. Rupert Sheldrake a demonstrat pe baza multor experimente şi observaţii felul în care câinii arată, prin comportamentul lor, că simt atunci când stăpânii lor sunt în drum spre casă şi de asemenea când drumul spre casă este întrerupt. Uneori, ei pot simţi acest lucru de la distanţe foarte mari, chiar continente. Se pare că există un câmp de energie care îi ţine atât pe câine cât şi pe stăpân în contact direct unul cu celălalt, în ciuda separării lor.

Cei morţi

Într-o constelaţie de familie devine foarte clar, prin intermediul comportamentului reprezentanţilor şi, bineînţeles, prin intermediul

comportamentelor şi destinelor membrilor familiei, că ei sunt profund conectaţi cu cei care au murit demult. Cum altcumva am putea explica faptul că într-o familie, de-a lungul ultimului secol, trei bărbaţi din generaţii diferite s-au omorât la aceeaşi dată şi la aceeaşi vârstă? O investigaţie mai amănunţită a scos la iveală faptul că primul soţ al străbunicii a murit la aceeaşi vârstă şi la aceeaşi dată, şi că cel mai probabil a fost otrăvit de aceasta şi de iubitul ei, care i-a devenit ulterior al doilea ei soţ.

Sufletul

Totuşi există ceva mai mult la mijloc aici decât un câmp energetic. Un suflet comun conectează împreună nu doar membrii de familie care sunt în viaţă, ci şi pe cei care sunt morţi. El înglobează însă, numai anumiţi membri, şi observăm măsura în care el influenţează aceşti membri, prin faptul că ei sunt luaţi în slujba acestui suflet comun.

Începând cu cei mai recenţi, aceşti membri sunt:

Copiii, inclusiv cei care s-au născut morţi sau au murit

Părinţii şi fraţii lor

Bunicii

Câteodată unul sau mai mulţi dintre străbunici sau chiar antecesorii lor

Oricine a făcut loc în avantajul celor menţionaţi, în special parteneri dinainte de

căsătorie ai părinţilor şi bunicilor şi oricine a conferit vreun avantaj familiei prin nenorocul sau moartea sa

Victime ale unor agresiunilor sau crime comise de membri ai familiei din trecut.

Aş vrea să mai spun ceva mai multe despre aceste două ultime categorii menţionate, ceva ce a fost adus în lumină de cele mai recente experienţe ale mele. Prin intermediul constelaţiilor cu descendenţi ai unor oameni care acumulaseră foarte multă bogăţie, a devenit evident cum nepoţii sau strănepoţii aveau destine foarte grele care nu erau uşor de explicat cu ajutorul recentelor evenimente din familie. Numai după ce victima, care a fost preţul bunăstării celor bogaţi, a fost adusă în constelaţie, influenţa ei asupra destinelor din familie a devenit evidentă.

Un bun exemplu este cazul muncitorilor care au murit în timpul construirii unei reţele de cale ferată sau în timpul forărilor petroliere, şi care au rămas în uitare deşi contribuiseră la bunăstarea şi eventualele profituri ale antreprenorilor.

În constelaţiile cu descendenţi ai criminalilor, cum ar fi de exemplu cei din SS în timpul celui de-al Treilea Reich, a fost observat că nepoţii şi strănepoţii acestora doreau în mod insistent să se întindă alături de victimele şi de strămoşii lor. Această dorinţă îi conducea spre un mare risc – acela al sinuciderii.

Soluţia este aceeaşi pentru ambele grupuri.

Victimele trebuie privite cu respect. Lor trebuie să li se acorde respect de către toţi membrii familiei, care trebuie să-şi încline capul în faţa lor şi să-i deplângă. Apoi, adevăraţii agresori sau cei care au profitat de pe urma victimelor, trebuie să se întindă lângă victimele lor. Ceilalţi membrii ai familiei trebuie să-i lase acolo. Numai atunci descendenţii se pot elibera.

Acest gen de muncă arată destul de clar faptul că membrii se comportă ca şi cum ar împărtăşi un suflet comun, în care simt în comun vinovăţia şi supunerea, şi sunt guvernaţi de o autoritate prestabilită. Constelaţiile arată că această autoritate serveşte anumite legi şi urmăreşte anumite ţeluri.

Iubire

În primul rând, şi mai întâi de toate, observăm că acest suflet conectează membrii familiei unul cu celălalt. Această conexiune este atât de puternică încât copilul doreşte să-şi urmeze tatăl sau mama în moarte, atunci când ei mor tineri. Părinţii şi bunicii, de asemenea, doresc să urmeze un copil în moarte, atunci când acesta a murit de timpuriu şi observăm această tânjire unul după celălalt şi la partenerii de cuplu – dacă unul moare, celălalt nu mai doreşte să trăiască.

Echilibru

A doua lege observabilă se referă la faptul că există un puternic impuls de a echilibra balanţa între a da şi a primi, care se întinde de-a lungul

mai multor generaţii dintr-o familie. Asta înseamnă că aceia care profită de pe urma altora plătesc pentru asta printr-o pierdere, şi astfel se restabileşte din nou echilibrul în sistem. Dacă profitul a fost făcut în urma unor fapte rele, aproape cu siguranţă descendenţii vor plăti. Ei sunt chemaţi să restabilească echilibrul în locul strămoşilor lor, de obicei fără ca ei s-o ştie.

Întâietatea primului născut

Sufletul familiei dă întâietate membrilor care au apărut înainte, faţă de membrii care au apărut mai apoi. Aceasta este a treia mişcare sau lege pe care o urmează. Un membru care a apărut ulterior este pregătit să moară pentru un altul apărut înainte, dacă el crede că asta ar putea preveni moartea acelei persoane. Sau o fiică se poate identifica cu prima soţie a tatălui şi se comportă cu tatăl ei ca şi cum i-ar fi parteneră şi cu mama ei ca şi cum i-ar fi rivală. Dacă a fost comisă o nedreptate faţă de această primă soţie, atunci fiica va manifesta pentru părinţii ei sentimentele acesteia.

Integritate

A patra mişcare sau lege pe care o urmează sufletul familiei se referă la faptul că acesta are grijă de integritatea familiei şi o recreează cu ajutorul membrilor care au apărut mai târziu în sistem şi care îi vor reprezenta pe cei uitaţi sau excluşi. Am descris aici foarte pe scurt mişcările sufletului familiei şi legile pe care sufletul acesteia

le urmează. Ele sunt descrise pe larg în multe alte cărţi ale mele.

Soluţia

Întrebarea la care trebuie să răspundem acum este: cum găseşte terapeutul o soluţie pentru client? Care este modalitatea fenomenologică de a proceda?

Procesul se desfăşoară de la ceea ce este aproape la ceea ce este la distanţă şi de la o perspectivă mai îngustă la o perspectivă mai largă. Asta însemnând că, în loc să aibă în vedere numai clientul, terapeutul se uită şi are în vedere şi familia clientului, şi în loc să se uite doar la client şi la familia acestuia, se uită dincolo, atât la câmpul de energie, cât şi la sufletul care îi înglobează. Pentru că devine evident că individul şi familia lui sunt parte dintr-un câmp de energie mai mare şi dintr-un suflet mai mare şi că ei sunt luaţi în serviciul acestora, slujindu-l astfel şi făcând lucruri care trec dincolo de înţelegerea noastră obişnuită. Recunoaşterea problemei şi găsirea soluţiei apar în mod egal din conexiunea cu acest suflet mai mare.

Astfel, dacă doresc să ajut sufletul clientului, trebuie să-l înţeleg ca fiind înglobat şi ghidat de sufletul de familie. Dar dacă mă concentrez doar pe client sau pe familia lui, pot doar să recunosc legile şi mişcările care au dus la încurcăturile sistemice. Pot să înţeleg unde se regăsesc soluţiile doar când găsesc drumul către câmpul de energie

şi către dimensiunile sufletului, care se extind dincolo de individ şi familia lui. Nu stă în puterea noastră să influenţăm aceste dimensiuni. Putem doar să ne deschidem către ele. Şi atunci când vine vorba despre ceea ce este esenţial, adică insight-urile necesare legate de imaginile, frazele şi paşii care pot elibera şi vindeca, observăm că toate acestea ne sunt dăruite de către acest suflet. Terapeutul se deschide spre a îmbrăţişa acest suflet mai mare printr-o abandonare completă a intenţiei şi a preocupării legate de orice pare înspăimântător, şi în special de frica de eşec. Atunci, o imagine sau un cuvânt sau o frază apare dintr-odată şi permite următorul pas. Dar acesta este întotdeauna un pas făcut pe întruneric. Doar la sfârşit devine clar că a fost pasul potrivit, pasul care poate răsturna întreaga situaţie. Prin intermediul stării fenomenologice putem intra în contact cu aceste dimensiuni ale sufletului, cu alte cuvinte mai degrabă prin intermediul „inacţiunii" centrate decât prin intermediul „acţiunii" (descentrate n.t.).

Prin prezenţa sa centrată, terapeutul este capabil să ajute clientul să dobândească această stare şi totodată insight-ul şi forţa pe care ea le implică.

Adesea, clientul nu poate susţine acest insight şi se închide din nou. Iar prin reţinerea sa, terapeutul consimte până şi acest lucru. El se abţine astfel de a se încurca în destinul clientului

sau al familiei clientului, ca răspuns la cerinţe interne sau externe.

Poate părea foarte greu acest lucru, dar experienţa a arătat că orice insight acceptat temporar în acest fel, este totodată imperfect şi provizoriu atât pentru terapeut cât şi pentru client.

În cele din urmă, mă întorc de unde am plecat, la diferenţa dintre calea ştiinţifică şi calea fenomenologică spre cunoaştere. De ani de zile m-am străduit să cumulez asta într-o poveste. Ea se numeşte:

Cunoaştere şi a cunoaşte

Un elev a întrebat un înţelept despre cum părţile separate formează o unitate şi ce diferenţiază cunoaşterea multelor părţi de cunoaşterea întregului.

Înţeleptul a răspuns:

ceea ce este împrăştiat devine o entitate numai atunci când îşi găseşte propriul centru. Pentru că ceea ce este nenumărat dobândeşte substanţă şi semnificaţie numai în centru şi atunci abundenţa sa pare ca o simplicitate – aproape ca nimic; un vid fructuos, o forţă calmă gravitând spre acel ceva care îi dă sens.

Pentru a experimenta întregul sau a fi parte din el nu avem nevoie să ştim fiecare detaliu, nici nu avem nevoie să vorbim despre tot nici să avem sau să facem totul.

Pentru a pătrunde în inima oraşului este

nevoie să păşim doar printr-o poartă. Multe tonuri reverberează în bătaia unui singur clopoţel.

şi când culegem un măr copt nu avem nevoie să ştim cum a ajuns să fie aşa cum este.

Îl luăm în mâinile noastre şi-l mâncăm.

Elevul a argumentat înţeleptului: Pentru a te atinge de adevăr mai întâi de toate trebuie să ştii toate faptele. Dar înţeleptul l-a contrazis:

numai când adevărul a ajuns la maturitate putem începe să cunoaştem toate faptele. Adevărul care ne face să mergem înainte este riscant şi neîncercat.

Acest adevăr îşi ascunde promisiunea aşa cum sămânţa ascunde copacul în interiorul ei. De aceea, dacă ezităm să acţionăm pentru că vrem să ştim mai mult decât avem nevoie pentru a face următorul pas, ratăm şansa de a creşte.

În locul unei bogăţii acceptăm o mică schimbare

Iar din copaci vii faci lemne de foc.

Elevul a remarcat imediat:

că acesta era cu siguranţă doar o parte din răspuns, şi l-a rugat pe înţelept să-i spună mai multe. Înţeleptul a lăsat deoparte întrebarea, ştiind că plinătatea seamănă cu un butoiaş de cidru proaspăt dulce şi pufos.

Are nevoie de fermentaţie şi de timp suficient pentru a se limpezi.

Dacă, în loc să-l savurăm, încercăm să-l sorbim dintr-o înghiţitură ne vom simţi ameţiţi şi

instabili.

Constelaţiile de familie şi mişcările sufletului

Următorul interviu a fost înregistrat în Washington

DC. Întrebările au fost adresate de Harald Hohnen.

Sugestia mea este să vă dau câteva cuvinte cheie şi să formulez câteva întrebări în jurul lor. Am impresia că mulţi oameni vă asociază doar cu constelaţiile şi legile iubirii. Într-adevăr, ele reprezintă, încă, un aspect cheie al muncii dvs, dar ceva diferit s-a dezvoltat din ele şi merge cu mult dincolo de ele, ceva pe care fraza „mişcările sufletului" îl aduce la lumină. Aş vrea să discut asta cu dvs. Şi de asemenea, să discutăm despre experienţele dvs, curente şi ceea ce gândiţi despre *subiect.*

V-am însoţit de câteva ori în munca dvs. În diverse părţi ale lumii. Când mă gândesc la acest aspect, îmi amintesc că, uneori aţi configurat o constelaţie cu doar unul sau doi oameni şi nu le-aţi spus nimic. Li se permitea să se mişte în acord complet cu propriile mişcări interioare. Îmi amintesc de o astfel de constelaţie din Freiburg, Germania, care reprezenta cazul unei femei aflate în comă şi care, în comă fiind, a dat naştere unui copil; şi altele de acest gen în Spania.

Când reflectaţi asupra lor, cum aţi descrie schimbarea de la constelaţii la mişcările sufletului?

Înainte de a intra în detalii şi de a discuta despre mişcările sufletului, aş vrea să mă refer la ceea ce a dus iniţial la recunoaşterea legilor iubirii. Drumul a fost deschis de insight-urile pe care le-am dobândit în ceea ce priveşte conştiinţa – distincţia între conştiinţa personală simţită şi conştiinţa colectivă, subconştientă şi care nu este simţită. Dacă nu înţelegeţi această distincţie, atunci nu veţi înţelege ceea ce se întâmplă în constelaţiile de familie. Şi, în primul rând, nu veţi înţelege soluţia potrivită.

Legile conştiinţei colective

Din cele două conştiinţe, conştiinţa colectivă subconştientă este în mod evident cea arhaică, originară. Ea a apărut înainte ca indivizii să înceapă să se distingă de grup, cu alte cuvinte înainte ca ei să înceapă să urmeze o conştiinţă personală. Este conştiinţa unui grup. Grupul este ţinut împreună de o autoritate simţită de toţi, care veghează ca anumite legi să fie respectate în interiorul colectivităţii, iar încălcarea acestora să fie ispăşită. Ea tinde să

„Desfacă” transgresările petrecute sau măcar să păstreze vie amintirea celor cărora li s-a făcut o nedreptate, prin permiterea repetării destinului lor de către alţii.

Măsura până la care se extinde conştiinţa colectivă este clar demarcată. Ea cuprinde copiii, părinţii, fraţii părinţilor, bunicii, unul sau mai mulţi dintre străbunici sau oricine a fost exclus din

colectivitate şi, în acest fel, uitat. Adesea asta se referă la cei care au murit tineri sau cei care au fost îndepărtaţi din diverse alte motive, de obicei pe considerente de ordin moral. Această conştiinţă colectivă îi cuprinde, de asemenea, pe cei cărora le suntem îndatoraţi într-un mod special, dar pe care i-am exclus, de exemplu prima soţie a unui bărbat. De asemenea, îi cuprinde şi pe aceia care au fost excluşi din cauza faptului că au făcut ceva unui membru al familiei şi pe care, din acest motiv, suntem furioşi. Aceştia sunt agresorii, în special criminalii. Pare că această conştiinţă colectivă nu va accepta sub niciun chip faptul că aceştia au fost excluşi.

Nu sunt foarte sigur în legătură cu ultimul caz. Poate că dreptul de a aparţine al agresorului iese la lumină numai prin intermediul mişcărilor sufletului şi poate că nu are nimic de-a face cu conştiinţa colectivă. Dar, l-am menţionat aici ca să nu fie trecut cu vederea.

Conştiinţa colectivă veghează astfel încât ceea ce este colectiv, cu alte cuvinte sistemul care o ghidează să rămână intact. Asta înseamnă că nimeni nu este exclus, nici lăsat deoparte, nici uitat. Când cineva *este* exclus sau uitat, conştiinţa colectivă alege un alt membru pentru a reprezenta persoana exclusă. Ceea ce acţionează este un impuls colectiv de a repeta, într-o încercare de a restaura întregul, chiar şi atunci când practic acest lucru este imposibil. Este un impuls de a

restabili echilibrul, astfel încât nimeni din cei care aparţin să nu fie uitat sau pierdut.

Este absolut surprinzător că această conştiinţă nu face nicio diferenţă între bine şi rău. Distincţia morală care are legătură cu conştiinţa noastră personală este complet necunoscută conştiinţei care operează aici. Este premorală, sau amorală dacă vreţi. Ea valorizează fiecare membru ca fiind în mod egal important, în modul lui special. Deci, în acest sens, este o conştiinţă foarte importantă.

Ea stabileşte un drept de întâietate care nu mai operează nicăieri şi al cărui sens noi l-am uitat. Acest drept este în acord cu timpul, asta însemnând că membrii care au apărut înainte, au drept de întâietate faţă de cei care au apărut mai târziu. Astfel, când un membru de mai înainte a fost exclus, un membru care se va naşte mai târziu îl va reprezenta. În acest mod specific este făcută dreptate membrului apărut înainte ca să spun aşa, deşi nu şi pentru cel din urmă. Acesta din urmă este sacrificat pe negândite din nevoia de a face dreptate pentru cel apărut înainte. Toate victimele de sacrificiu, inclusiv cele religioase, au legătură cu nevoia celor apăruţi mai târziu de a ispăşi greşelile celor dinaintea lor. Pentru a fi siguri, aceste victime vor deveni la rândul lor, cei apăruţi mai devreme pentru aceia care vin după *ele*. Atunci când destinul acestor victime de sacrificiu îi face pe ceilalţi membri să se teamă, sau când ele

sunt dispreţuite, excluse sau uitate, vor fi reprezentate de membri care apar după ei şi care le vor repeta destinul; şi astfel este făcută dreptate în acord cu regulile acestei conştiinţe colective.

Legile conştiinţei personale

Această a doua conştiinţă s-a dezvoltat în mod evident mai târziu. O percepem ca fiind personală, aparţinându-ne şi are influenţă asupra trăirilor noastre. Suntem conştienţi de ea. O percepem în termeni de vinovăţie şi inocenţă. Prin intermediul acestor trăiri polare simţim ceea ce ea pretinde de la noi, indiferent dacă ne supunem sau nu. Dacă ne conformăm, ne simţim inocenţi, dacă nu, ne simţim vinovaţi.

Vinovăţia şi inocenţa sunt, de altfel, experimentate sub diferite forme în acest context. În primul rând ele-s legate de dreptul de a aparţine: această conştiinţă se asigură că noi rămânem afiliaţi grupului de care aparţinem. În acest sens este ca un organ de simţ care ne permite să simţim în mod direct dacă suntem sau nu conectaţi la un grup.

Poate fi, de departe, comparată cu simţul echilibrului care de asemenea acţionează ca un organ. Când urmăm acest simţ, suntem capabili să ne menţinem echilibrul dar, când îl ignorăm ne simţim instabili. Sentimentul de instabilitate ne obligă să ne recâştigăm echilibrul şi să ne restabilim poziţia.

Dar nimeni nu ar spune că simţul echilibrului este o treabă spirituală. Este fizică. Cel puţin, are legătură cu corpul. Este instinctiv, înglobat în fiinţa noastră fizică şi face posibilă menţinerea poziţiei noastre. Toate celelalte forme de viaţă au un simţ al echilibrului, chiar şi plantele.

Acelaşi lucru este adevărat şi în legătură cu această conştiinţă. Este adesea spiritualizată, ca şi cum ar fi vocea lui Dumnezeu în sufletul nostru. Dar este doar un instinct, cu ajutorul căruia percepem dacă aparţinem sau nu. Dreptul nostru de a aparţine depinde de înţelegerea noastră a ceea ce considerăm a fi suficient de important pentru grup pentru a ne conforma ăstuia. Spre exemplu, dacă vrem să ne menţinem dreptul de a aparţine, trebuie să ne conformăm credinţelor grupului. Aceste credinţe pot fi religioase, politice sau de orice altă natură. Dacă aderăm la ele şi îndeplinim cerinţele lor, ne vom simţi afiliaţi. Asta este indiferent de cât de rezonabile sau nu sunt ele atunci când le privim dintr-un unghi obiectiv sau dintr-un context mai larg. Conformismul ne face să ne simţim inocenţi.

Sentimentul de vinovăţie care serveşte această funcţie a conştiinţei este resimţit ca frica de a ne pierde dreptul de a aparţine. Este cel mai sever sentiment de vinovăţie, poate cel mai sever dintre toate. Ne împinge să ne schimbăm comportamentul în faţa acestui risc, astfel încât să protejeze sau să restabilească dreptul nostru de a

aparţine. În acest context, inocenţa, prin contrast, este experimentată ca un simţ ai dreptului nostru absolut de a aparţine. Acest sens al inocenţei este una dintre cele mai profunde trăiri ale fericirii şi este baza încurcăturilor sistemice severe pentru că, din dorinţa de a aparţine, vom face absolut orice, chiar şi să ne punem în pericol pentru a menţine acest sentiment al fericirii.

Şi cu toate acestea, pentru a putea merge mai departe avem nevoie să învăţăm să înţelegem această conştiinţă şi funcţia vinovăţiei şi a inocenţei. Asta cere de la noi o iluminare care demistifică conştiinţa şi ne permite să creştem dincolo de ea.

Conştiinţa personală veghează, de asemenea, la balanţa dintre a da şi a primi. Asta înseamnă că, impulsul spre a echilibra este un impuls al conştiinţei. Atunci când dăm, aşteptăm ceva în schimb. Când primim ceva, ne simţim obligaţi să dăm ceva la schimb. Acest impuls spre a echilibra facilitează şi promovează schimbul în cadrul grupului.

Vinovăţia, în contextul acestui impuls, este legată de sentimentul obligaţiei; inocenţa este libertatea faţă de obligaţie, cu alte cuvinte, simţul de a pretinde ceva de la cineva căruia i-am dat ceva.

Această conştiinţă joacă un rol în ceea ce priveşte legea trăirii împreună, dar nu este semnificativă şi relevantă aici.

Mişcările opuse ale celor două conştiinţe

Dezvoltarea societăţii noastre nu este, în mod evident, încă aliniată cu nivelul de dezvoltare al conştiinţei colective şi cel al conştiinţei personale. Acest lucru este demonstrat de faptul că amândouă conştiinţele urmăresc scopuri opuse, iar cooperarea dintre ele este în dezechilibru. Asta se întâmplă în primul rând pentru că nu recunoaştem ceea ce conştiinţa subconştientă cere de la noi. Constelaţiile de familie aduc asta la lumină. Numai atunci când înţelegem nevoile şi legile acestei conştiinţe îi putem stăpâni mişcările, până în punctul în care nevoile ei sunt îndeplinite fără ca vreunul din cei născuţi mai târziu în familie să aibă de suferit.

Pe de cealaltă parte, conştiinţa personală ne obligă uneori să facem ceva care contrazice conştiinţa colectivă. De exemplu, ne poate obliga să luăm asupra noastră, din iubire, ceva care aparţine unui membru care a existat înaintea noastră. De exemplu, copilul poate lua asupra sa vinovăţia părinţilor. Dar, pentru că asta încalcă legea originară a dreptului de precedenţă care respectă timpul, înseamnă că această conştiinţa personală ne conduce spre a face ceva ce conştiinţa colectivă ne va imputa mai târziu. Multă durere apare ca urmare a opoziţiei dintre aceste două conştiinţe. Trebuie, deci, înţeles că ceea ce pune în mişcare atât conştiinţa personală cât şi conştiinţa colectivă lucrează uneori în detrimentul

găsirii unei soluţii, chiar şi atunci când această soluţie este potrivită pentru toată lumea şi ar avea ca efect fericirea tuturor.

Atunci când înţelegem acest lucru, observăm cum calea spre o soluţie care să-i satisfacă pe toţi, cere ca noi să renunţăm la loialităţile noastre şi să mergem dincolo atât de graniţele conştiinţei personale cât *şi* ale celei colective, dar în aşa fel încât nevoile acestora două să se conecteze şi să se împlinească la un nivel mai înalt.

Mişcările sufletului

Mişcarea care ne permite să scăpăm de presiunea acestor două conştiinţe este mişcarea sufletului. Asta înseamnă că, atunci când ne eliberăm de presiunea acestor două conştiinţe fără să le dispreţuim, ci respectându-le într-adevăr pe un plan mai înalt decât anterior, punem ceva în mişcare care conduce către găsirea unei soluţii şi care se extinde mult dincolo de ceea ce conştiinţa noastră ne permite sau cere de la noi.

Aceste mişcări sunt în mod evident autonome. Aceste două conştiinţe trebuie înţelese în cele mai grave aspecte ale lor, astfel încât persoana să nu mai fie prinsă în stăpânirea lor. De obicei, aceasta este sarcina terapeutului. Apoi, persoana se poate deschide către un câmp mai larg. Imediat ce se întâmplă acest lucru, aceste mişcări sunt puse în funcţiune. Ele duc la soluţii care înglobează ceea ce este contradictoriu şi diferit, şi le valorizează în aceeaşi măsură pe ambele; asta dă tuturor locul

care le aparţine şi ordinea potrivită şi reconciliază ceea ce anterior era ireconciliabil.

Experienţe legate de mişcările sufletului

Ceea ce voi face este să dau câteva exemple legate de mişcările sufletului în contextul constelaţiilor de familie.

Unde încep ele?

Asta este ceea ce încerc să descriu sau să definesc acum. Recunoaşterea mişcărilor sufletului este strâns legată de constelaţiile de familie.

Când te uiţi înapoi la modul în care constelaţiile de familie erau practicate la început, şi la modul în care sunt încă practicate de mulţi oameni, poţi vedea că, după ce familia a fost reprezentată, terapeutul întreabă de obicei reprezentanţii cum se simt. Şi atunci el este ghidat spre următorul pas, în funcţie de ceea ce spun reprezentanţii. Dar, astfel, terapeutul devine dependent de ei şi nu mai este în mod complet centrat. Dacă reprezentanţii sunt buni, atunci va merge bine oricum. Dar, adesea ei simt nesiguranţa terapeutului şi spun lucruri care să facă pe plac. Şi atunci constelaţia îşi pierde direcţia şi este posibil să sfârşească în haos. Şi atunci se ridică întrebarea: ce anume ar putea rectifica această problemă?

Haideţi să ne imaginăm că cineva a configurat o constelaţie, primul pas pe care l-ar face facilitatorul ar fi să se uite la imagine şi să

permită acesteia să lucreze în el. Dacă el ar permite asta, ar putea simţi care este următorul pas esenţial, chiar şi fără a-i întreba ceva pe reprezentanţi.

Asta, de altfel, mai presupune ceva: şi anume, că nu fiecare familie ar trebui să fie reprezentată. Nu întotdeauna trebuie să urmezi ceea ce descrie clientul ca fiind problema lui şi ceea ce el sugerează ca şi soluţie. Este absolut esenţial în această etapă ca terapeutul să nu se bazeze exclusiv pe ceea ce spune clientul, ci mai degrabă să se uite spre altceva care să-l ghideze, ceva care să faciliteze decizia dacă să reprezinte sau nu familia şi, dacă da, *pe cine* să reprezinte în ea şi pe cine nu.

Ceea ce este important aici este ca terapeutul să conştientizeze unde este energia. În timp ce ascultă clientul povestind ceea ce s-a întâmplat în familia lui, terapeutul poate verifica câtă energie este în fiecare persoană numită, câtă energie şi forţă are fiecare. Aceia care emană cea mai multă energie atunci când sunt numiţi, sunt aceia cu care terapeutul trebuie să lucreze. Ei trebuie aleşi pentru constelaţie. De exemplu, dacă un client spune că mama lui a murit tânără, terapeutul ar putea să-şi dea seama dacă problema clientului este legată de el şi de mama lui, şi astfel în constelaţie vor fi reprezentaţi doar clientul şi mama lui. Deci, o alegere este făcută de la început şi ea este prescriptivă pentru constelaţie şi o

direcţionează către ceea ce este esenţial, către punctul în care se află cea mai multă energie. După ce persoanele au fost reprezentate de client, terapeutul poate observa mişcările dintre ele, fără să întrebe nimic pe nimeni sau chiar fără să fie nevoie să vorbească. Dacă mama se întoarce cu spatele şi se uită către podea, se poate presupune că se uită după cineva care a murit, poate un copil anterior. Dacă, după ce terapeutul întreabă, acest fapt se dovedeşte a fi adevărat, poate fi introdus în constelaţie un reprezentant pentru acest copil pentru a se întinde în faţa mamei. Şi atunci pasul următor poate fi decis în funcţie de privirea mamei. Constelaţia se dezvoltă dinspre puţin spre mai mult, dar niciodată spre mai mult decât este esenţial.

Spuneţi că aşteptaţi să vedeţi care sunt mişcările dintre reprezentanţi. Sunt acestea mişcări ale sufletului?

Sunt.

Şi totuşi, de câteva ori v-am văzut corectând aceste mişcări; sau a părut că le-aţi simţit dinainte de a fi manifestate de reprezentanţi.

Reprezentanţii adesea arată unde duce mişcarea, printr-un gest al mâinii, spre exemplu. Poate că mâinile lor se mişcă puţin înainte, cu toate că ei se dau un pic înapoi. Dacă văd unde are tendinţa de a se duce mişcarea sufletului, atunci pot să o corectez cu fermitate. Gestul iniţial sau mişcarea duce constelaţia mai departe. Dacă

ar fi fost să urmăresc cealaltă mişcare care era mai evidentă, constelaţia şi-ar fi pierdut direcţia sau şi-ar fi regăsit calea doar după multe ocolişuri.

Deci aşteptaţi ca primele mişcări să se manifeste.

Da, şi în primul rând mişcările ochilor. Ca să iau exemplul mamei şi al copilului, dacă mama se uită în altă parte decât la copil, este clar că cineva lipseşte; la fel şi dacă copilul se uită în altă parte decât la mama lui. Observarea acestor lucruri face posibilă depistarea direcţiei în care va conduce mişcarea şi dacă ea are sau nu forţă.

Exemplul 1: o femeie cu cancer

Îmi amintesc o constelaţie e unei femei care avea cancer şi se temea de moarte. Am reprezentat moartea şi am pus-o să stea în faţa ei. Nu a îndrăznit să o privească şi chiar şi atunci când am insistat, a privit în altă parte. Şi apoi a căzut pe podea. Totul era clar: asta este mişcarea care apare atunci când cineva refuză să privească moartea în ochi. Era clar o mişcare *de îndepărtare* de soluţie. Alte persoane din grup au vrut imediat să o ajute pentru că au considerat că asta este ceea ce ea avea nevoie. Dar nu de asta avea ea nevoie. Ceea ce avea nevoie era să stea din nou dreaptă şi să privească moartea în ochi.

Este aceasta o mişcare a sufletului – să stai din nou drept şi să priveşti moartea în ochi – şi cum o diferenţiaţi de cealaltă mişcare pe care femeia a făcut-o, când a căzut?

Ea a căzut pur şi simplu pentru că i s-a făcut frică, şi asta însemna un scut de apărare faţă de mişcarea sufletului. Iar mişcarea reală a sufletului nu presupunea privirea morţii în ochi. Åsta era doar începutul. Numai după ce ar fi privit moartea în ochi ar fi putut începe adevărata mişcare. S-a aşezat lent în genunchi, a înconjurat cu braţele picioarele morţii şi s-a întins pe jos lângă ea. În acel loc ea era împăcată şi în rezonanţă cu moartea. Asta a fost însăşi mişcarea sufletului. A mers cu mult mai profund decât cealaltă mişcare.

Dar, dacă cineva ar fi întrebat reprezentanţii: cum vă simţiţi? În această situaţie, să întrebi moartea aşa ceva, ar însemna să scapi din vedere aceste mişcări subtile.

Este clar privind modul în care lucraţi că discuţiile şi vorbăria au din ce în ce mai puţin loc.

Nimic nu trebuie spus de fapt, odată ce mişcarea sufletului începe.

Exemplul 2: Israelieinii şi Palestinienii

Mă gândesc acum la o altă constelaţie. La un seminar de-al meu ţinut la San Francisco, era un tânăr evreu care dorea să realizeze un documentar despre copiii israelieni şi palestinieni. Dar el a început să observe cum, în decursul ultimelor luni, totul în viaţa lui începuse să meargă prost. Nu mai era în stare să obţină nimic. I-am spus: „am să-ţi arăt de ce acest film nu are sorţi de izbândă”. I-am cerut să scoată câte doi reprezentanţi pentru copii israelieni şi pentru

copii palestinieni. Din felul în care ştim cum se desfăşoară constelaţiile, ar fi putut fi uşor de prezis că aceşti copii nu vor face absolut nimic din ceea ce părinţii lor nu ar încuviinţa. A lucra doar cu copiii ar contraveni legilor care erau în funcţiune aici. Aşa că am reprezentat şi părinţii – câte o pereche pentru fiecare pereche de copii. Părinţii stăteau alături de copii lor şi pe poziţii opuse unii faţă de ceilalţi.

Tatăl israelian se uita în mod continuu în podea astfel încât devenise clar că era nevoie ca cineva să fie reprezentat acolo. El se uita la cineva cu care avusese o relaţie foarte importantă. Am ales un bărbat şi l-am plasat între cele două perechi de părinţi, întins pe spate pe podea. Bărbatul israelian era foarte mişcat. El s-a uitat la el un timp şi apoi a îngenuncheat şi s-a întins alături de el. Şi în această poziţie a devenit calm şi împăcat. De-a lungul constelaţiei nu a fost rostită o vorbă. Şi am întrerupt constelaţia în acest punct şi nu am explicat nimic. Ceea ce era esenţial era absolut clar.

Nici măcar cine era bărbatul întins pe podea. Nu era important?

Era clar că era victima unei crime ori a tatălui israelian, ori ucis în război. Şi a demonstrat că a face un film despre copiii israelieni şi palestinieni este lipsit de sens atâta timp cât părinţii nu îşi vor fi rezolvat şi reconciliat problemele dintre ei.

În acest caz şi în altele am senzaţia că unii clienţi sunt tulburaţi de ceea ce văd la suprafaţă, şi nu primesc răspunsuri clare din partea dvs. Şi durează ore sau zile sau chiar şi mai mult până ca un proces să se dezvolte. Este contrar abordării clasice care aşteaptă soluţii rapide şi caută să le găsească prin intermediul constelaţiilor.

Exemplul 3: o femeie supraponderală

Am întâlnit în Santa Barbara o femeie care avea

150 de kilograme. Primul lucru pe care i l-am spus a fost că o persoană care a acumulat o asemenea greutate mănâncă în încercarea de a-şi consuma mama pe care a respins-o. Şi atunci am lăsat-o să scoată o reprezentantă pentru ea şi una pentru mama ei. Mama stătea uitându-se în altă parte şi la ceea ce era în faţă. Fiica ei stătea deoparte, în spatele ei şi de asemenea privea în altă direcţie. M-am uitat la mamă să observ dacă face vreo mişcare, dar ea a rămas neclintită. Totuşi mi-era clar că ea dorea să cadă pe spate. Am stat în spatele ei astfel încât să nu se rănească. Imediat a căzut pe podea cu spatele şi s-a îndepărtat de fiica ei. Şi atunci am întors reprezentanta fiicei să-şi privească mama. Nu simţea absolut niciun pic de iubire faţă de mama ei. Nu putea şi nici nu dorea să meargă spre ea. În acest punct am întrerupt constelaţia. I-am arătat femeii supraponderale ce anume era în spatele supraalimentării ei, dar fără să găsesc o soluţie.

Terapeuta clientei a dorit imediat s-o aline şi era furioasă pe mine. A afirmat că ceea ce am făcut nu era potrivit. Dar nu m-am lăsat să cad în confuzie. Am avut încredere în mişcările sufletului clientei. Am sfătuit-o pe terapeută să aştepte şi să vadă dacă apare la suprafaţă ceva vindecător. Câteva zile mai târziu a venit la un alt seminar de-al meu.

Acum, mi-a spus terapeuta, clienta ei mă înţelesese.

Curajul de a avea încredere în mişcările sufletului, dincolo de constelaţie, este o abilitate necesară pentru a putea lucra cu această metodă.

În acest sens, mişcările sufletului nu sunt niciodată *complete, e adevărat*?

Exact. Ele sunt întotdeauna mişcările iniţiale, care mai apoi se dezvoltă.

Cei morţi

Aş vrea să văd dacă putem merge puţin mai departe în acest context. Aţi afirmat în unele dintre seminariile dvs, că sunteţi în căutarea unei formule generale pentru găsirea soluţiilor sau pentru intervenţiile terapeutice care să rezolve încurcăturile sistemice. Are asta vreo legătură cu mişcările sufletului?

Da' are. Printr-o formulă generală înţeleg găsirea unei soluţii care nu este nevoie de a fi testată în fiecare detaliu al istoricului clientului. Deci, fără a încerca să dăm o listă exhaustivă caut răspunsul la întrebări precum: ce se întâmplă

atunci când cei morţi sunt readuşi în atenţia noastră? Cum să am putea deveni capabili să ne conectăm cu ei? Ce primim de la ei? Ce vine la noi în termeni de energie şi forţă de la ei, sau în termeni de binecuvântare care ne eliberează pe noi de ei şi pe ei de noi, astfel încât ei să îşi regăsească liniştea, iar noi să fim liberi să ne trăim vieţile? Asta a fost prima mea idee.

Exemplul 4: femeia care a murit la naşterea unui copil

În această etapă mi-a devenit clar că mulţi dintre membrii familiei care au murit îi deranjează pe cei vii ca şi cum ar vrea ceva de la aceştia şi ca şi cum este nevoie să se mai întâmple ceva. De exemplu, cei morţi ar putea încerca să-i atragă pe cei vii în moarte. Asta a apărut în mod surprinzător într-o constelaţie pe care am lucrat-o în Italia.

Un doctor, care era bolnav de cancer, mi-a spus că atât sora lui cât şi mama lui au murit de aceeaşi boală şi că mai are o soră. Mama mamei a murit dând naştere unui copil. Acum, prin prisma gândirii mele aşa cum este ea definită în *Legile Iubirii*, am încercat s-o fac pe mamă să se uite la fiica ei cu iubire şi s-o binecuvânteze. Dar reprezentanta bunicii dorea ca fiica ei să vină la ea. Ea chiar voia ca fiica ei să o urmeze.

Apoi i-am reprezentat pe nepoţi în faţa bunicii. Ea dorea ca şi nepoţii să vină la ea, să o urmeze în moarte. În ciuda a ceea ce spuneam,

bunica nu dorea sub nicio formă să accepte ca nepoţii ei să trăiască. Era mai mult decât evident că aveam de-a face cu o mişcare care punea în pericol viaţa, mişcare din partea celor morţi către cei vii. Şi asta explică de ce multora dintre cei vii le este frică de cei care au murit, pentru că le e teamă ca nu cumva cei morţi să nu le vrea binele, ci mai degrabă să-i ameninţe. Ei nu vor să fie ameninţători, dar doresc să fie împreună cu cei vii, ca şi cum ei înşişi ar mai fi în viaţă.

Soluţia în acest caz a fost s-o întoarcem pe bunică, astfel încât să aibă în faţa ei moartea, departe de cei vii, şi aşa să realizeze că şi ea aparţine morţilor. În acel moment fiica ei a fost capabilă să se întoarcă spre copiii ei. Atunci l-am reprezentat şi pe soţul acesteia şi l-am aşezat lângă ea. Drept urmare, copiii au făcut un cerc, s-au îmbrăţişat unii pe alţii şi au simţit în mod simultan că acum ei pot trăi.

Mişcări ca acestea trebuie păstrate în minte. Sunt conştient că mulţi oameni le vor considera stranii şi vor încerca să aducă argumente sau dovezi din alte discipline pentru a combate semnificaţia acestor mişcări şi observaţii. Dar aceste discuţii nu ne pot ajuta să găsim o soluţie.

Exemplul 5: o americană indigenă a cărei soră a murit într-un accident

Am observat că uneori, în constelaţii, întoarceţi capul reprezentanţilor celor morţi pentru a privi morţii din generaţiile anterioare.

Am observat, de asemenea, cum închideţi ochii celor morţi şi îi lăsaţi să vină în braţele părinţilor lor şi-i încredinţaţi acestora.

Pentru a fi complet clar: vorbim aici despre marea parte a reprezentanţilor celor morţi, care aproape întotdeauna sunt întinşi pe podea. Un astfel de caz a fost cel al unei americane indigene care a spus că sora ei a murit într-un accident şi că fiica ei dorea să-şi urmeze mătuşa în rai. Fiica ei se simţea atrasă de mătuşă, ca să spunem aşa. În mod curios, exact în locul unde s-a întâmplat accidentul, alţi doi membri de familie şi o altă persoană au fost implicate în accidente care le-au fost fatale. Astfel, se poate demonstra cum o energie fatală poate rămâne blocată în anumite locuri până când se face ceva pentru a reconcilia oamenii şi evenimentele întâmplate la origine.

În constelaţie, reprezentanţii celor patru morţi stăteau unul lângă celălalt întinşi pe podea. Totuşi mătuşa, sora americanei indigene avea ochii deschişi şi se uita la cei vii. Potrivit experienţei mele, în această situaţie soluţia este să îi îndepărtezi pe cei morţi de cei vii, în principal prin a le întoarce capul de la cei vii şi a-i face, astfel, să se uite la cei morţi, adică să fie capabili să se uite la cei care au murit înaintea lor. Acelaşi lucru a funcţionat şi în acest caz: în clipa în care mătuşa şi-a întors privirea de la cei vii, a fost capabilă să-şi închidă ochii. Astfel, ea s-a împăcat cu moartea ei. Imediat după aceea, nepoata a fost

capabilă să se întoarcă cu spatele la măturşă, lăsând-o cu cei morţi, şi să revină printre cei vii. Deşi acest lucru ar fi trebuit făcut mai întâi de către mamă, care în realitate era cea care dorea să-şi urmeze sora

— Copilul ei o făcea pentru ea.

Uneori, când cineva doreşte să închidă ochii celor morţi, cei morţi nu vor accepta acest lucru, de exemplu când părinţii doresc să închidă ochii copiilor lor morţi, copiii nu vor accepta acest lucru. Ei îi vor redeschide din nou. Şi astfel devine clar că ceva a rămas nerezolvat. Şi atunci trebuie să căutăm să aflăm ce anume a rămas nerezolvat. Dacă suntem atenţi la aceste mişcări, o soluţie poate fi găsită.

În mod evident ceea ce ne preocupă aici este intervenţia în tărâmul morţilor. Un terapeut poate face acest lucru numai dacă lucrează cu smerenie, punându-se atât în slujba celor vii cât şi a celor morţi; şi când imediat după aceea se retrage – asta este extrem de important. Nimeni nu trebuie să rămână pe tărâmul morţilor. Asta nu face bine sufletului său.

Strămoşii

Asta înseamnă să nu te încrezi în cei morţi?

Ei bine, am încredere în morţii din propria mea familie. Îi simt ca pe o mare forţă care mă sprijină din spate. Dacă plasezi într-o constelaţie strămoşii unui client în spatele lui, atât pe cei din partea mamei, cât şi pe cei din partea tatălui, şi îl

laşi să respire adânc, vei observa cât de puternică este energia care vine spre el şi, în mod curios, căldura care este resimţită în prezent. Mulţi oameni se încălzesc în această situaţie. Acesta este o mişcare benefică din partea celor morţi către cei rămaşi în viaţă. Multe soluţii devin posibile când cineva se uită nu numai la familia din imediata apropiere, ci individul primeşte forţă pentru găsirea unei soluţii prin intermediul binecuvântării care vine din partea strămoşilor lui.

Moartea

Asta înseamnă că poţi să te încrezi în moarte?

În moarte – da, întotdeauna. Dacă ţi-e teamă de moarte, nu poţi lucra cu această metodă. Dacă nu poţi însoţi persoana, când este necesar, să privească moartea în faţă, când este necesar ca individul să înţeleagă că timpul lui s-a sfârşit, nu poţi lucra cu această metodă. Trebuie să-ţi fie ţie însuţi familiară moartea, în sensul în care ai faţă de ea un simţ de profund respect şi siguranţă. Moartea vesteşte ceva mai înalt, ceva iubitor.

În acest context aţi mai spus: *moartea nu vine* niciodată *prea devreme*.

Este adevărat. Întotdeauna vine la timpul potrivit. Asta este parte a esenţei ei. Multe dintre confuziile care apar în constelaţii, şi în terapie în general, sunt generate de faptul că noi atribuim vina pentru moartea cuiva unei persoane, cum ar fi spre exemplu un criminal, şi atunci ne simţim furioşi faţă de acea persoană pe care o învinuim.

Şi cu toate acestea, multe constelaţii arată că cei morţi, de exemplu victimele criminalului, nu văd lucrurile în acest fel. Ele înţeleg că moartea este în mâinile altcuiva, în mâinile a ceva mai mare, şi din acel moment ele o pot accepta fără a avea sentimentul unei nedreptăţi care le-a fost făcută sau fără a gândi că au murit prea tineri.

Exemplul 6: frica de moarte

Atunci când reprezentaţi moartea într-o constelaţie asta schimbă lucrurile într-un mod profund. Apoi spuneţi că moartea însăşi priveşte întotdeauna spre ghidul său şi rămâne nemişcată.

Nu complet. În orice caz, când moartea este reprezentată, adesea devine clar că este privită ca o persoană. Într-unul din seminariile mele ţinute în Italia a fost o femeie care era panicată că ai ei copii ar muri şi că ea va muri de asemenea. Aşa că am scos reprezentanţi pentru femeie, pentru copiii ei şi pentru moarte. Reprezentantul morţii s-a aşezat imediat pe jos. Dintr-odată a devenit copil. Am întrebat-o pe femeie ce s-a întâmplat în familia ei de origine. Ea a spus că mama ei a avortat nouă copii şi se lăuda cu acest fapt. Aşa că am reprezentat cei nouă copii, cu reprezentantul morţii alături de ei şi am plasat-o pe mama femeii în spatele lor. Mama era profund mişcată şi s-a aşezat lângă copiii ei. Din acea poziţie ea se simţea împăcată.

Era clar în acest caz că frica de moarte era frica de mama care avortase atât de mulţi copii.

Atunci când reprezinţi moartea, lucruri ascunse pot apărea la lumină. Deci, această moarte nu era deloc moartea.

Uneori, reprezint însăşi moartea. Adevărata moarte este de obicei nemişcată. Ea rămâne pe loc, nemişcată, dreaptă. Uneori se uită departe cu privirea către ghidul ei, aşa cum aţi sugerat. Sunt variaţii. Poţi să încerci să baţi în cuie diferite principii, dar cea mai importantă distincţie rămâne tot mişcarea în sine. Dacă reprezinţi moartea este nevoie să-ţi dai seama din mişcări dacă ceva se dezvoltă independent de ele, şi atunci acest lucru trebuie rezolvat mai întâi.

Viitorul

Ceva ce am observat din ce în ce mai frecvent, este că la sfârşitul constelaţiei îndepărtaţi clientul şi-l faceţi să se uite către viitor, acolo unde o fi el.

Este important, în mod special atunci când lucrezi cu cei morţi, ca cei vii să se încline în faţa lor în final. Când cei morţi şi-au regăsit liniştea, nu mai poţi să stai lângă ei. Trebuie să te retragi, să te dai înapoi, să te întorci şi să te uiţi către viitor. Aceasta este o mişcare foarte importantă – mişcarea iniţială a soluţiei. Când ceva s-a eliberat, trebuie lăsat în urmă, iar individul trebuie să se uite la ceea ce este în faţă la propriul lui viitor.

Chiar şi când copiii tocmai şi-au redescoperit şi recunoscut părinţii îi întoarceţi şi îi faceţi să privească către viitor.

Într-o soluţie bună, părinţii stau în spatele copiilor atunci când aceştia păşesc către propriul viitor. Părinţii se simt bine în acest loc. Şi nu înseamnă că relaţia cu părinţii s-a rupt, nicidecum. Dar tocmai pentru că mişcarea merge înainte, părinţii sunt mulţumiţi. Ei văd că şi-au făcut bine treaba. Au făcut o treabă completă, iar copiii sunt capabili să stea pe propriile picioare. Dar legătura între ei rămâne.

Această mişcare înainte înseamnă, de asemenea, pentru mine că nu mai trebuie să mă uit spre trecut, că ar trebui să-l uit, şi că nu mai trebuie să am de-a face cu el?

E nevoie de o disciplină interioară să faci acest pas înainte. El merge odată cu uitarea – o uitare spirituală, în sensul în care trecutul trebuie lăsat să rămână în trecut, şi eu mă eliberez.

A ajuta şi a găsi soluţii

Introducere

Arta de a ajuta este o artă specială. Acest capitol arată cum, prin a fi în rezonanţă cu realitatea, putem deveni capabili să ajutăm. De asemenea, clarifică când este bine să te reţii, pentru a evita riscul de a prelua ceva, din dorinţa de a ajuta.

Soluţii fără probleme

Hellinger: Unii oameni se raportează la probleme ca şi cum ele însele ar fi originea unei soluţii. Dar nu trebuie să mă implic într-o problemă pentru a putea găsi o soluţie. Dacă mă

implic în problema cuiva nu numai eu sunt cel care pierde din energie; ci şi clientul pierde din energie şi în consecinţă, îi va lipsi forţa necesară cu care să atace problema şi să acţioneze. Deci, este adesea mai bine să uiţi de problemă şi mai degrabă să te concentrezi pe soluţie.

Către client: Îţi spun un secret despre soluţii. Clientul: Bine.

Hellinger: O soluţie bună nu rezidă niciodată din problemă. Tu legi soluţia de cunoaşterea problemei.

Client: Puteţi repeta vă rog?

Hellinger: Tu legi soluţia de cunoaşterea problemei. Problema este întotdeauna un obstacol în găsirea soluţiei. Asta este mai mult decât evident. Explorând problema nu fac altceva decât să construiesc bariere în jurul soluţiei.

Client: Da, acum pot vedea asta.

Intuiţie şi soluţie

Aş vrea să vă mai împărtăşesc un secret legat de acest subiect. Intuiţia funcţionează doar dacă sunt în căutarea unei soluţii. Dacă mă uit la problemă, acest lucru mă restricţionează. Iau în considerare detaliile şi ratez, în consecinţă, imaginea de ansamblu. Dacă sunt în căutarea unei soluţii totul este deschis la picioarele mele şi având această perspectivă mai largă, aş putea fi capabil să percep pasul următor. Calea licăreşte în depărtări, iar eu pot s-o urmez direct.

Soluţiile urmează iubirea

O problemă începe atunci când cineva iubeşte. Pot doar să mă uit la client şi la problemă cu compasiune, dacă găsesc locul în care iubirea lui s-a lăsat a fi descoperită.

De aceea, soluţia trebuie să lucreze cu energia din care a apărut problema. Ea foloseşte aceeaşi iubire care a condus la crearea problemei. Dar, acum i se dă o orientare diferită, una care este mult mai cuprinzătoare şi mai fericită pentru toţi. Asta înseamnă să demonstrezi că este posibil să iubeşti într-un mod mai bun şi că iubirea radiază în şi prin soluţie mult mai strălucitor decât ar face-o dacă ar rămâne agăţată de problemă.

Acesta este întregul secret al psihoterapiei. Dar trebuie cu adevărat să vezi iubirea şi soluţia. Nu poţi doar să fantezezi pe marginea lor. Ele trebuie să fie în rezonanţă şi să rezulte din conştientizare. Chiar şi atunci când eşti pe calea cea bună poţi să o iei pe poteci greşite, dar asta nu contează atâta timp cât îţi menţii privirea asupra scopului şi asupra iubirii.

Descrierea problemei menţine problema

Atunci când cineva are o problemă, cu timpul se obişnuieşte să-i acorde o anume importanţă. Şi faptul că i se dă în mod constant această importanţă, împreună cu imaginea internă despre ea, împiedică de fapt găsirea unei soluţii. Descrierea problemei nu face altceva decât s-o menţină în viaţă. Şi atunci, primul pas către găsirea unei soluţii este întreruperea obiceiului de

a vorbi despre problemă.

Flexibilitatea susţine găsirea soluţiilor

Nu lucrez cu prejudecăţi sau concepte. Ele nu pot fuziona cu fluxul vieţii. Există câteva legi bine definite care pot fi observate. Dar, în acelaşi timp, există abateri de la aceste legi. Dacă începi de la reguli bătute în cuie sau prejudecăţi, cum ar fi spre exemplu idei despre cum au apărut iniţial aceste legi, poţi sfârşi prin a scăpa ceea ce este esenţial. De aceea mă regăsesc din ce în ce mai mult în situaţia de a renunţa la aceste idei fixe. Încerc să înţeleg fiecare situaţie aşa cum vine şi încerc să pun ceva în mişcare. Dar ce anume va funcţiona pentru client nu îmi este cunoscut. În ceea ce mă priveşte, sunt complet deschis. Nu am o imagine a rezultatului final.

Arta de a ajuta

Dacă lucrezi cu cineva care pare dificil, te ajută dacă ţi-l imaginezi ca pe un copil de patru ani, şi apoi îţi imaginezi situaţia care a dus la dezvoltarea acestui copil de patru ani în adultul pe care îl ai în faţă. Asta presupune întotdeauna compasiune şi înţelegere faţă de comportamentul persoanei. Şi acesta este un punct bun din care să porneşti.

Este de ajutor şi dacă ai încredere în propriul tău suflet şi în abilitatea lui de a căuta şi a găsi calea care să ducă la soluţie. Apoi, îţi urmezi propriul suflet, simţindu-te interior în contact cu o energie bună şi depistând unde este calea. Uneori,

sufletul pare să spună stop, aşa că te opreşti şi aştepţi.

Când cineva îmi cere ajutorul, încerc să mă asigur că această persoană mai are încă un viitor în faţă. Adesea o persoană îmi cere sfatul sau ajutorul chiar dacă observ clar că timpul ei se apropie de sfârşit. Ea se apropie de limită şi nu mai are viitor. Apoi, împreună, ne uităm la limită şi la ce este acolo şi încerc s-o ajut să termine ceea ce a mai rămas – nimic mai mult. Ar fi o trădare să mă comport ca şi cum ar mai avea timpul de partea ei.

La alţi oameni văd că încă au viitorul în întregime în faţă. Dar, sunt obstacole de care ei se agaţă. De exemplu, mişcarea timpurie întreruptă împiedică persoana să meargă mai departe. Când am un astfel de caz merg împreună cu clientul la momentul şi locul când mişcarea semnificativă către unul din părinţi a fost întreruptă. Împreună cu această persoană finalizez apoi ceea ce nu a fost finalizat – sau împreună mergem să recuperăm ceea ce a fost lăsat în urmă şi care acum poate fi recuperat. Apoi clientul poate continua de unul singur.

Totuşi, nu trebuie să rămânem prea mult în trecut, pentru că astfel viitorul îi va fi sacrificat. A lucra cu trecutul trebuie să respecte o proporţie corectă faţă de lungimea vieţii. Dacă optzeci la sută din viaţă ţi-o petreci lucrând asupra trecutului, asta reprezintă o disproporţie. Viaţa

întotdeauna merge înainte şi nu stă pe loc. Doar atunci când există un obstacol în trecut şi a rămas ceva de rezolvat, mă întorc înapoi cu clientul pentru a o rezolva cât mai repede posibil. Apoi, ne putem uita din nou către viitor.

Unii oameni ajung la o limită pentru că au luat-o pe o potecă greşită. Undeva, pe parcurs, au decis să se abată de la calea normală şi au luat-o pe altă cale, care s-a dovedit a fi un drum înfundat. Soluţia este să revii la punctul de unde s-au înstrăinat de calea dorită, cu alte cuvinte să te întorci la răscrucea de unde ei s-o ia pe calea dorită. Dar, dacă ai mers în orb pe o potecă greşită o lungă perioadă de timp, este de obicei foarte dificil să te întorci. Este ca şi cum ai ajuns la propria limită şi asta trebuie respectată.

Adesea, atunci când o persoană şi-a atins limitele, ea nu poate merge dincolo de ele iar eu nu pot s-o ajut. Aşa că aştept împreună cu ea la ceea ce par a fi limitele ei şi mă uit să văd dacă apare vreun indiciu sau vreun semn de departe, sau dacă ea a adunat suficientă forţă încât să-şi depăşească limitele. Uneori, aduc pe cineva din trecutul lui ca să-l ajute, să-i stea alături. Şi adesea, acea persoană este cea care produce frică în familie. Cea mai scumpă comoară este de obicei păzită de cel mai urât dintre troli. Adesea, persoana din familie care este cea mai dispreţuită este, în realitate, cea care veghează de-a lungul generaţiilor asupra comorii şi o revarsă asupra

oricui are nevoie de ea – singura condiţie fiind ca ea să fie recunoscută şi respectată.

* * *

Când încep să lucrez în terapie cu un client, încep cu câteva întrebări.

O întrebare pe care o am întotdeauna în minte este: cât timp i-a mai rămas? Dacă văd că i-a mai rămas doar foarte puţin timp, atunci îl ajut pe client să se confrunte cu sfârşitul – nimic mai mult. Asta este potrivit cu situaţia. Astfel este scoasă în evidenţă seriozitatea sfârşitului.

Sau mă mai întreb: este vreo cale care stă în faţa ei? A ajuns doar într-un impas? De ce? Există vreun obstacol care trebuie îndepărtat, astfel încât calea să fie din nou liberă pentru ea? Atunci caut acest obstacol, de exemplu făcând o constelaţie de familie. Dacă dau peste o încurcătură sistemică, ajut la rezolvarea ei.

Altă întrebare este: Există ceva care a fost lăsat nerezolvat în trecut şi pe care persoana trebuie să-l aducă şi să-l poarte pe mai departe cu sine? Poate are nevoie de binecuvântarea părinţilor sau poate o mişcare întreruptă are nevoie să fie încheiată cu succes, astfel încât lucrurile să fie puse din nou în ordine şi să poată continua.

A patra întrebare este: merge ea pe un drum înfundat? Este cumva pe o cale care l-a dus departe de sufletul său, de locul în care poate simţi atât nevoile sufletului cât şi beneficiul de pe

urma ghidării lui? Dacă da, atunci mă întorc cu clientul la locul de unde s-a rătăcit de cale, astfel încât să o poată lua din nou de la capăt. Dar, experienţa arată că cineva care a fost foarte mult timp pe o cale greşită, nu se mai poate întoarce. Este ca şi cum persoana a devenit blocată şi-şi aşteaptă sfârşitul, incapabilă să schimbe direcţia. Asta trebuie conştientizat.

* * *

Participant: Uneori, oamenii care au fost pe o cale greşită pentru mult timp experimentează o profundă întrerupere în vieţile lor, cum ar fi un accident sau o boală gravă sau o separare. Asta îi face să se confrunte cu limitele existenţei lor şi să reconsidere în acelaşi timp sensul acesteia. Întrevedeţi o posibilitate în terapie pentru a-i aduce în acest punct, al limitei existenţei lor, privind spre sfârşit?

Hellinger: Dacă înţeleg corect întrebarea dvs., accidentul în acest caz este un fel de avertisment. Îmi reaminteşte de profetul Balaam din Vechiul

Testament. El călărea pe măgăruşul lui şi, împotriva legii date de Dumnezeu, îi binecuvânta pe cei pe care ar fi trebuit să-i blesteme. Şi primea bani de la ei. Ei plăteau pentru terapie în avans. Şi, călărind pe măgăruşul lui, a ajuns la o pantă. Dintr-odată, măgăruşul a refuzat să mai înainteze. Balaam l-a biciuit cu putere. Măgăruşul în continuare a refuzat să înainteze. Din nou, Balaam

l-a biciuit. Atunci măgăruşul şi-a întors capul şi i-a spus: „nu vezi că am în faţă îngerul Domnului cu sabia?” Pentru prima oară s-a uitat înainte şi a văzut îngerul Domnului cu sabia scoasă. Astfel călătoria lui pe calea greşită a fost întreruptă rapid, ca să spun aşa.

Acelaşi lucru ni se întâmplă şi nouă, din când în când. Poate trecem printr-un moment dificil sau ajungem într-un punct mort, poate ne îmbolnăvim… indiferent ce se întâmplă, suntem suficient de norocoşi să fim treziţi.

Când am pe cineva de acest fel în terapie – şi fac asta şi cu mine însumi – mă întorc la punctul din care am început să merg pe o cale greşită. Sau, ca alternativă, o iau în altă direcţie din punctul în care sunt acum. Şi asta funcţionează. În terapie ajut cealaltă persoană în drumul spre această nouă direcţie. Şi astfel, nefericirea devine o binecuvântare.

Participant: Când observaţi că cineva a luat-o într-o direcţie greşită, credeţi că este util să-l confruntaţi cu îngerul, aşa cum este, fără a face apel la intervenţii terapeutice?

Hellinger: Da, desigur, fac asta şi tocmai asta făceam acum. Dar când a existat o traumă serioasă, terapeutul trebuie să stea alături de client şi să lucreze cu mai multă intensitate şi răbdare.

Nu cu mult timp în urmă, un doctor venit la o conferinţă a povestit cum se plimba cu bicicleta

împreună cu soţia şi copiii, când a intrat în ei un bărbat care conducea un Porsche. Doctorul s-a uitat să vadă ce s-a întâmplat şi a constatat că soţia şi unul dintre fii au fost omorâţi. El împreună cu celălalt fiu au supravieţuit şi erau teferi. Era incredibil de dificil să-l priveşti pe acest bărbat îngheţat în durerea lui. Aşa că i-am reprezentat familia. Şi la sfârşit am pus şi un reprezentant pentru şofer. De o parte stăteau doctorul cu soţia şi cei doi copii, şi de cealaltă parte stătea agresorul. Doctorul avea o furie imensă împotriva acestui bărbat, dar această furie îl împiedica să privească evenimentul în sine şi moartea în ochi.

L-am însoţit şi l-am ajutat să privească către soţia şi fiul mort, şi a durat ceva timp până când el a fost capabil şi să se uite la ei şi la eveniment, încă o dată. Apoi l-am pus pe fiul supravieţuitor alături. I-am cerut bărbatului să-i spună soţiei şi fiului său mort că îi eliberează cu iubire, şi că în onoarea şi memoria lor va rămâne în viaţă alături de fiul supravieţuitor. În acest fel, el însuşi şi-a regăsit forţa să continue să trăiască. Dintr-odată a devenit absolut clar că şoferul nu mai era necesar.

Acesta a fost un caz în care a fost nevoie să însoţesc persoana şi s-o ajut să se confrunte cu adevărul. Era absolut esenţial să accept seriozitatea situaţiei, pentru că el avea nevoie să privească în ochi moartea şi pe cei morţi. Atunci a fost capabil să simtă profunda sa durere, ceea ce aduce eliberare. Reproşul adus agresorului şi furia

şi autocompătimirea împiedică simţirea durerii şi împiedică găsirea unei soluţii vindecătoare.

* * *

Uneori, în munca mea de terapeut întâlnesc astfel de oameni, care sunt blocaţi pentru că au obstacol în cale, pe care ei trebuie să-l îndepărteze astfel încât să poată merge mai departe. Am nevoie să-i ajut să treacă peste acest obstacol. Cu ajutorul unei constelaţii de familie, de exemplu, aş putea găsi o soluţie pentru ei.

Dar, uneori, o astfel de persoană se mişcă, dar se mişcă în direcţia greşită sau merge pe un drum înfundat. Şi atunci sunt chemat să o conduc înapoi la locul din care a luat-o în direcţia greşită. Am văzut adesea cum, dintr-un anumit punct, cineva poate evita adevărul propriului suflet şi mişcarea interioară a sufletului, şi astfel ajunge pe o cale greşită. Totuşi, atunci când s-a aflat pe o cale greşită pentru mult timp, uneori nu mai este posibil să se întoarcă. Dar, dacă este posibil, o conduc înapoi spre acel loc. Şi din acel punct persoana o poate lua de la capăt. Unii oameni insistă să rămână pe calea greşită şi se aşteaptă ca eu să îi ajut să continue de-a lungul ei. Nu fac asta. Dacă eu consider că cineva doreşte să-l însoţesc pe acea cale, întrerup constelaţia. Nu o voi face în niciun caz, pentru că am nevoie să fiu sincer cu mine însumi.

Şi apoi mai sunt cei pentru care este clar că nu mai au mult de trăit. Pentru ei viaţa se apropie

de sfârşit, şi singura sarcină pe care o ai de făcut într-o asemenea situaţie este să-i ajuţi să se confrunte cu propriul sfârşit.

* * *

A privi la timpul care a mai rămas

Când lucrez cu cineva, am în minte o imagine legată de cât timp i-a mai rămas. Dacă timpul este scurt, mă întreb: „Are vreun sens să merg înapoi în trecut? Ce va obţine? Este atenţia distrasă de la sfârşitul iminent prin intermediul unor probleme nerezolvate din trecut, care oricum nu mai au importanţă?” Terapeutul poate fi cu uşurinţă tentat să facă ceva în sensul acesta, pentru că este greu să stai alături de un client care se confruntă cu propriul sfârşit. În cazul unei boli severe persoana trebuie întotdeauna să-şi privească sfârşitul şi să judece ce ar fi important şi benefic să facă în timpul care i-a mai rămas.

În rezonanţă cu moartea

Terapeutul trebuie să consimtă morţii. Şi când terapeutul îi consimte, el dobândeşte o mare forţă, pentru că nu îi mai este teamă. Dacă consimţi morţii nu vei mai avea vreo frică şi asta degajă forţă. Şi tocmai când nu mai doreşti să oferi niciun ajutor, pentru că tu accepţi moartea, o nouă posibilitate apare. Dar ea nu apare ca urmare a intervenţiei. Ea apare din non-intervenţie, prin trezire şi inacţiune centrată. Un terapeut care consimte morţii nu poate fi manipulat şi acest fapt este foarte important.

Legătura şi creşterea interioară

Aş vrea să spun câte ceva despre legătură. Majoritatea nefericirilor îşi au rădăcinile în legătură. Copilul este profund legat de familia lui, nu numai de părinţii şi fraţii lui, ci şi de strămoşii lui. Prin această conexiune el este parte din sufletul familiei şi, de asemenea, parte din destinul ei. El crede că-şi dovedeşte iubirea prin această participare la destinul familiei.

Deci, dacă cineva din familie este ucis, copilul crede că-şi poate arăta iubirea faţă de victimă murind şi el. Sau, dacă tatăl s-a sinucis, el crede că iubirea lui pentru el cere ca el să moară tânăr, întocmai cum a murit tatăl. Numesc această dinamică: „te urmez”. Sau, dacă copilul vede că unul din părinţi doreşte să moară, îşi spune în sinea lui: „O fac eu în locul tău”. Deci, aşa cum vedeţi, nefericirea este transmisă mai departe din iubire, prin legăturile profunde dintre membrii familiei.

Am văzut multe exemple a ceea ce se cere din partea indivizilor care doresc să se elibereze de aceste legături. Cu adevărat, eliberarea nu este dobândită prin a iubi mai puţin, ci prin a iubi mai mult. Pentru femeia al cărei tată s-a sinucis, a continua să trăiască arată o iubire mult mai mare decât dacă ar muri, ca şi el. Sufletul copilului se simte mult mai conectat în nefericire; asta înseamnă că el se simte inocent în miezul nefericirii. Prin a alege să întoarcă spatele morţii

şi să se îndrepte către viaţă – prin alegerea şi consimţirea unei soluţii – el se simte vinovat. Astfel, soluţia cere mai mult în termeni de creştere şi dezvoltare personală.

Soluţiile pot apărea ca urmare a unei dezvoltări interioare. În germană cuvântul soluţie are un sens dublu – înseamnă „să ajungi la o concluzie bună" ca şi „să te separi de". CG Jung numeşte asta individuare. Prin „a te separa de „persoana devine mai izolată la un anumit nivel. Persoana devine dintr-un anumit punct de vedere mai însingurată dar, de asemenea, devine mai puternică şi mai capabilă să primească ceea ce vine nou.

Îndepărtarea de nefericire, departe de separare şi către pace, este făcută prin intermediul acestui proces de izolare. Pentru că acest proces de izolare permite individului să devină parte a unui întreg cu mult mai mare. Copilul care, din iubire, doreşte să rămână inocent, rămâne captiv în propria lui familie. Dar procesul de separare permite mişcarea către marele tot, intrând astfel într-o conexiune mai profundă, mai complexă, cu nenumărate familii, diferite de a lui. În acest proces contrariile pot fi unificate. Această conexiune complexă îl face să fuzioneze cu marele tot şi îl face capabil să acţioneze în rezonanţă cu acest întreg mai mare. Dacă cineva a văzut soluţia, dar cade din nou în nefericire, el se va simţi mai mic, iar sentimentul

de inocenţă va creşte. Dacă se eliberează şi priveşte mai departe, sentimentul de vinovăţie creşte, dar şi el creşte în statură.

Abordări terapeutice

Există două abordări diferite atunci când lucrezi cu un client. Prima abordare este caracterizată de afirmaţia „Sunt responsabil de rezultat. Totul depinde de mine”. Această perspectivă este foarte larg răspândită şi determină terapeutul să-şi asume responsabilitatea pentru viaţa şi moartea clientului, ceea ce este foarte riscant.

Modalitatea mea de a lucra este să văd ce este acolo şi să aduc asta la lumină, pe cât de mult pot. Odată ce este adusă la lumină, îşi poate produce efectul. Eu nu produc un efect. Eu mă retrag.

Câteodată iese la lumină faptul că un client nu este pregătit. Este clar dezvăluit şi atât eu cât şi clientul o putem vedea. Dacă aş interveni, dacă m-aş pune în contradicţie cu asta, m-aş pune pe mine deasupra adevărului dezvăluit. Şi făcând acest lucru, aş obţine exact contrariul a ceea ce doream.

* * *

Participant: Credeţi că o ameliorare a bolii poate fi obţinută ca urmare a unei constelaţii sau mai trebuie făcut ceva după aceea?

Hellinger: Ce-aş putea să spun? Asta ar însemna abordarea de tipul „Sunt răspunzător de

tot”. Dar nu sunt. Lucrez *cu* destinul, ăsta este modul de lucru, nu lucrez împotriva destinului. Mă conectez cu ceea ce este. Dacă observ că o persoană doreşte să moară, în acord cu destinul său, nu-i voi sta în cale. Ce altceva aş putea să fac? Dar fiecare destin are o opţiune pe care individul o poate folosi. Voi lucra cu asta atât cât îmi este permis. Dar când se sfârşeşte, voi termina şi eu.

Participant: Cum se continuă o constelaţie? Nu planificaţi de la început cum va continua?

Hellinger: Îţi este în mod evident foarte dificil să faci o distincţie între cele două abordări. Întrebarea ta se bazează pe ideea că cineva planifică constelaţia şi poartă responsabilitatea acesteia. Dar niciunul dintre noi nu ştie ce este necesar şi potrivit, mai bine decât clientul. Nimeni nu poate pune lucrurile în ordine, aşa cum o face el. Nimeni nu este mai în contact cu propriul suflet decât clientul. Dacă aş interveni între client şi sufletul lui, sufletul lui nu ar avea nicio şansă să-şi găsească calea proprie. De aceea, această metodă cere smerenie, detaşare faţă de toate dorinţele de a vindeca, de încercările de a controla lucrurile sau de a dobândi succes. Ceea ce vedem în constelaţii demonstrează că viaţa nu este bunul cel mai de preţ. Este altceva la mijloc aici; ceva mult mai mare, şi aş vrea să păstrez asta în atenţia mea.

Când terapeutul crede că trebuie să lucreze

tot, dintr-o dorinţă greşită de perfecţiune, el absoarbe energia către el şi o îndepărtează de client. Şi atunci terapeutul devine cea mai importantă persoană; toată lumea trebuie să se uite la el, ce lucrează şi cum face. Dar faptul că sufletul clientului este mai puternic decât orice, face ca terapeutul să treacă într-un plan secund.

Runda

Într-o rundă fiecare participant are şansa de a spune ceea ce îl mişcă şi ce-i doreşte inima. Nimănui nu îi este permis să comenteze despre ceea ce este spus sau să fie de acord sau în dezacord sau să-şi manifeste vreo părere de orice fel. Terapeutul este cel care face ca totul să se întâmple aşa. Astfel încât oricine se simte în siguranţă să se exprime fără ca cineva să se amestece. Terapeutul face terapie individuală cu ocazia rundei, ca să spun aşa. Fiecare persoană este capabilă să se dezvăluie fără frica de a fi judecat. Asta construieşte imediat încrederea şi siguranţa.

Pe parcursul rundei voi lucra pe loc cu cineva, dacă ceva semnificativ iese la iveală. Runda începe de obicei din stânga. Energia merge de la stânga la dreapta. Dacă lucrezi în direcţia opusă ceea ce simţi este complet diferit. Te simţi ciudat.

Runda este un instrument pentru indivizi pentru a spune ce anume îi preocupă şi să lucreze cu asta. Dar dacă lucrezi prea intens cu cineva din

cadrul grupului, ceilalţi se vor simţi nerăbdători; ei vor avea nerăbdarea de a-şi împărtăşi şi comunica propriile gânduri. Această dorinţă poate fi satisfăcută de o scurtă rundă în care fiecare membru să descrie ce efect are asupra lor ceea ce s-a lucrat. De asemenea, această rundă îţi permite să identifici dacă iese la suprafaţă ceva ce trebuie rapid lucrat. Într-o scurtă rundă precum aceasta, terapeutul nu lucrează individual decât dacă a ieşit ceva punctual la suprafaţă şi care necesită atenţie.

Două modalităţi de a ajuta

Moartea nu îşi face griji în legătură cu ştiinţa – şi nici vinovăţia nu este interesată de ştiinţă. Când este vorba de ceva profund la mijloc, aşa numita psihoterapie ştiinţifică nu-şi are locul. Ea se pretează acolo unde există simptome specifice care pot fi tratate; cu alte cuvinte îşi are locul acolo unde o serie de paşi produc rezultate pozitive, cum ar fi în cazul fobiilor. În asemenea cazuri este pe de-a-ntregul potrivită. Dar, când vine vorba despre destin, unde este necesară o muncă la un nivel profund, psihoterapia nu prea are ce face. Altceva este necesar.

Respect

Ceva în plus despre respect: respectul înseamnă că anumite restricţii trebuie aplicate clientului. Pentru mine semnificaţia restricţiei a fost clarificată de un prieten de-al meu, psihanalist care m-a întrebat ce ar trebui să facă cu fiica lui

care era enuretică. I-am sugerat să îi spună poveşti în care diverse robinete erau închise sau obiecte largi erau îngustate. De exemplu, când Scufiţa Roşie doreşte să o viziteze pe bunica ei, şi vede jgheabul scurgându-se peste intrare, ea îşi spune că îl va repara imediat. Ea merge în şopron să aducă nişte smoală, repară jgheabul şi intră în casa bunicii cu picioarele uscate.

Prietenul meu i-a spus fiicei lui mai multe astfel de poveşti şi imediat au avut efect. Udatul patului a încetat. Dar ceva straniu i s-a întâmplat, dat fiind că este analist. Anterior, ori de câte ori prietenul meu îi spusese fiicei lui poveşti şi schimbase chiar mici detalii, ea protestase. În acest caz ea nu a protestat.

Şi asta era într-adevăr straniu. Dar el îi spusese ceva important, respectându-i în acelaşi timp demnitatea. Copilul are nevoie să nu îi fie ruşine. Asta a consolidat o înţelegere profundă între tată şi fiică cu ajutorul poveştilor, fără a fi nevoie ca ceva să fie spus pe faţă. Copilul putea renunţa la a uda patul fără să se simtă ruşinat.

Dacă tatăl ei ar fi spus ceva de genul „ai grijă să nu îţi uzi patul din nou sau altfel o să-l cureţi singură”, asta ar fi avut efectul contrar.

În acest fel trebuie procedat şi cu clienţii. Nu mă refer la a le da sfaturi atotştiutoare, ci mai degrabă la a lucra în cel mai profund respect faţă de client. De aceea niciodată nu ascult când cineva începe să spună lucruri negative despre

sine însuşi sau despre alţii. Îmi ajunge să ştiu câteva detalii externe. Asta este tot ceea ce este necesar pentru o soluţie.

Terapeutul nu trebuie să dorească să ştie mai mult decât este necesar. Altfel, el va începe să urmărească o serie de întrebări şi va investiga, ceea ce este complet diferit faţă de terapie. Pot fie să mă preocup de o soluţie, fie să-mi satisfac curiozitatea. Curiozitatea întrerupe procesul de găsire a unei soluţii. Ea blochează intuiţia.

* * *

Multe dintre actele de întrajutorare sau oferte de ajutor vin dintr-o poziţie de superioritate. Una dintre persoane este cea care ajută, iar cealaltă este cea care se lasă ajutată. Cel care ajută dă, iar celălalt primeşte. Este un sentiment plăcut pentru cel care ajută. Totuşi, astfel de persoane se miră, după un timp, de ce ajutorul lor nu mai este solicitat. Asta se întâmplă pentru că persoana care primeşte ajutorul simte inegalitatea. Sfântul Vicenţiu de Paul a împărtăşit cândva, unui prieten, un secret. Deşi el era o autoritate în actele de ajutorare, sau tocmai poate *pentru că* era o autoritate, şi-a sfătuit prietenul „dacă vor să te ajute, fii atent”. Este foarte riscant să ajuţi, foarte riscant.

Cea mai mare forţă este cerută atunci când te afli în faţa unei oportunităţi de a ajuta şi să nu faci nimic, ci doar eşti acolo, de exemplu cu cineva care este bolnav sau pe moarte sau handicapat.

Doar să fii acolo fără să faci nimic cere o mare putere. Cere smerenie şi astfel serveşte binelui.

Reţinere

Chiar înainte de această sesiune, o clientă a venit la mine şi mi-a explicat cum, cu o seară înainte, ea stătea afară şi cineva a venit şi s-a aşezat lângă ea şi a întrebat-o ce a simţit pe parcursul constelaţiei. Ea mi-a spus că faptul de a fi fost întrebată i s-a părut ca şi cum i s-ar lua ceva din experienţă şi că a fost rănită de această întrebare.

Cu această metodă, orice s-a petrecut sau se petrece în suflet trebuie să fie lăsat în pace, şi asta trebuie respectat atât de terapeut, cât şi de către client. Nu trebuie ţinut sub lumina reflectoarelor, nici discutat în profunzime. Persoana trebuie să gestioneze acest aspect cu cea mai mare grijă astfel încât să nu i se risipească efectul.

Ceea ce dăunează cel mai mult dintre toate este curiozitatea. Un client care se apucă să răspundă la întrebări care sunt puse de dragul curiozităţii, pierde ceva valoros.

Cei care ajută şi rămân reţinuţi îşi ajută propriile suflete. În loc să-şi hrănească curiozitatea ei rămân centraţi şi în consecinţă, ajung la cu totul alte insight-uri faţă de cei care încearcă „să atace problema”. Ceea ce încercăm să apucăm în mână se transformă rapid în scrum.

Rezistenţă

Dacă permit ca ceea ce este neimportant să

aibă un loc egal cu cel al ceea ce este important îl devalorizez pe cel din urmă. Nu este necesar să dăm atenţie egală tuturor lucrurilor.

Ca s-o pun altfel, individul îşi apără demnitatea opunând rezistenţă, şi cu cât terapeutul încearcă mai mult să atace problema, cu atât mai multă rezistenţă va opune clientul. În schimb, când terapeutul a identificat ceva, el trebuie să se retragă. După ce a pus ceva în mişcare, cu cât terapeutul se retrage mai repede, cu atât este mai liber sufletul clientului să se implice în acel ceva şi să-şi găsească calea. Şi, în acelaşi timp demnitatea clientului este păstrată.

Consecinţe care durează

Hellinger: Unele acţiuni au consecinţe care nu pot fi anulate. Terapeutul nu trebuie niciodată să se poarte ca şi cum intervenţiile lui le-ar putea anula. Soluţia pentru persoană este să se uite la ceea ce s-a întâmplat şi să spună „Aşa stau lucrurile şi consimt la consecinţe”, de exemplu singurătatea şi solitudinea. Există o măreţie în această poziţie.

Participant: Este această măreţie dătătoare de viaţă sau este o energie care vindecă?

Hellinger: Da. Măreţia merge împreună cu renunţarea. Aceia care sunt cu adevărat măreţi au trecut printr-un proces de renunţare. Ei sunt liberi să realizeze lucruri măreţe pentru că ei au acceptat ceea ce este.

Mila

Unele destine grele purtate de indivizi din cauza familiilor din care provin, bolile sau dizabilităţile ne produc milă. Dar, dacă avem milă, ce afect are asta asupra celui care suferă? El se ruşinează în a-şi arăta suferinţa, pentru că observă că acest lucru produce celorlalţi suferinţă. Aceia care simt milă, sorb din energia celui care suferă şi o atrag spre ei. Este un proces curios. Slăbeşte şi pe cel care suferă şi pe cel care are milă.

O idee care stă în spatele procesului este că a suferi este rău. Dar nu ştim dacă este cazul. Noi măsurăm asta la suprafaţă, cu o măsură arbitrară şi superficială. Adevărata situaţie ne este ascunsă.

Cei care ajută trebuie să se protejeze de a simţi milă, altfel îşi pierd din forţă. Atitudinea care protejează pe cel suferind şi păstrează forţa terapeutului este să fii acolo pentru cel suferind, cu respect, dar fără să interferezi – să fii acolo în linişte şi să înduri situaţia fără să suferi. Este dătătoare de calm starea de „a fi acolo”. Are sorţi de izbândă atunci când suntem profund în rezonanţă cu lumea aşa cum este, cu suferinţa care vine, cu frământarea care vine, cu sfârşitul care vine. Câteodată, din această conexiune profundă apare capacitatea de a ajuta. Dar nu este o abilitate pe care terapeutul o posedă; este vorba de forţă care apare din armonia împărtăşită. Atât clientul suferind, cât şi cel care ajută sunt în armonie.

Destinele se schimbă când vor ele. În tot acest timp cel care ajută rămâne calm şi liniştit, indiferent de rezultat, indiferent dacă celui suferind i se dăruieşte un pas înainte, ceva vindecător sau pur şi simplu este doar capabil să privească calm boala şi destinul în ochi.

* * *

Participant: Când văd ceva care îmi reaminteşte de propria mea problemă nu mă pot abţine să nu lăcrimez şi asta mă priveşte doar pe mine. Nu plâng pentru persoana la a cărei constelaţie am fost martor. Deci nu răpesc din forţă acelei persoane. Este corect?

Hellinger: Exact. Când cineva este mişcat de munca altei persoane este un sentiment de camaraderie, nu de milă. Este ceva un pic diferit. Cineva este de aceeaşi parte a baricadei, ca să spun aşa.

Integritate

Participant: Ce ar trebui să facă o persoană care tânjeşte după completitudine? Despre ce este vorba?

Hellinger: Aspiraţia către completitudine sau perfecţiune, dacă vreţi, este foarte cuprinzătoare. Vă pot spune cum să dobândiţi completitudine sau perfecţiune. Este foarte simplu.

Unii oameni merg în deşert timp de patruzeci de ani pentru a atinge perfecţiunea. Dar eu am aflat o cale foarte directă. Când toţi cei care aparţin de familia mea, atât dintre cei vii cât şi

dintre cei morţi, au un loc în inima mea, atunci mă simt complet. Dacă şi numai o singură persoană este exclusă, mă simt incomplet. Lucrul curios este că atunci când toţi sălăşluiesc în mine, sunt liber de toate încurcăturile sistemice. Sunt complet.

Psihoterapie în armonie

Numesc acest tip de psihoterapie, fenomenologică. Putem de altfel s-o numim, mai simplu, psihoterapie în armonie.

Procesul care are loc în terapeut se referă la lipsa ţelurilor, reţinerea de la orice intenţie pe care

„Eul” o are de a dobândi ceva, şi deschiderea către marele tot fără teamă şi cu toată smerenia.

Nu mă uit la individ atunci când lucrez. Mă conectez la suflet, sufletul care se extinde dincolo de individ. Îl percep, conectat cu familia lui aşa cum este şi la un sistem mai mare. Sunt în rezonanţă cu acest sistem aşa cum este, fără să-mi doresc ca ceva să fie diferit sau mai bun, şi fără să-l judec. Când mă las pe mâna acestei armonii, atunci sistemul lucrează alături de mine. Mă sprijină şi pot găsi soluţii. Nu le caut, dar ele îmi sunt date de acest sistem mai mare, sunt oferite clientului şi mie de acest sistem care ne cuprinde pe toţi.

Un principiu fundamental al acestei munci este să nu faci nimic în plus faţă de ceea ce poţi sau este potrivit. Terapeutul nu trebuie considere

că activitatea lui are de-a face cu schimbarea destinului clientului, atâta timp cât destinul nu-l împuterniceşte s-o facă. Un terapeut care este centrat şi capabil să se lase ghidat de această centrare poate fi în rezonanţă cu ceea ce este potrivit.

Uneori, sistemul rămâne tăcut, în ciuda faptului că sunt centrat. Atunci, pur şi simplu rămân nemişcat fără să-mi doresc mai mult decât permite sistemul. Asta este psihoterapia în armonie. Când îţi permiţi să ai încredere în asta, devii conştient că sistemul mai mare urmează anumite legi. Dar aceste legi nu sunt tangibile, astfel încât să le ai la dispoziţia ta. Ele se reînnoiesc continuu şi se adaptează nenumăratelor variaţii.

Muzica oferă o analogie. Există numai opt note, dar din aceste opt note este creată o multitudine de sunete. Intervalele dintre note sunt stabilite, aceasta este o lege. Dacă, apoi, permiţi acestor note să sune singure şi dacă ordinea se manifestă diferit – vei descoperi că noi şi minunate sunete apar în mod continuu, chiar dacă trebuie respectată legea. Este la fel cu această metodă.

Nu ştiu cum se va dezvolta această metodă în viitor. Sunt purtat de râu şi nu cunosc care este destinaţia. Şi nici nu vreau s-o ştiu. Nu pot menţine o privire de ansamblu asupra a tot. Există noi dezvoltări care apar tot timpul. Sunt uimit de ele, de toate, şi unde pot conduce. Nu pot să o mai

ating, nici să o controlez, nici să ghicesc încotro se duce. Mi-am îndeplinit partea mea de datorie. Restul va fi făcut de atât de mulţi alţii. Este aprofundată şi lărgită treptat, exact ca şi piatra care cade în apă şi face cercuri largi la suprafaţă. Piatra nu poate să ajute asta. Văd această metodă în acelaşi fel.

Poveşti şi povestiri

Introducere

Acest capitol asigură o scurtă privire de ansamblu a ceea ce trebuie luat în considerare atunci când încerci să înţelegi dedesubturile sistemice ale poveştilor şi povestirilor. *Este urmat de numeroase exemple concrete ale modalităţii în care poveştile pot ajuta părinţii şi copiii*.

Destinul reflectat în oglinda poveştilor şi povestirilor

Vieţile multor oameni împrumută din tiparul unei poveşti sau al unui basm. Psihoterapia îşi propune să aducă la lumină această poveste, răpindu-i astfel, puterea.

Adevărata temă

Adesea este clar de la început care este tema reală, subsidiară, a poveştii, iată un exemplu:

Vulpea şi cei şapte pui: tatăl exclus

Rumpelstilzskin: copiii abandonaţi

Hansel şi Gretel: copiii care sunt îndepărtaţi

Muzicienii din Bremen: alianţa celor condamnaţi.

Uneori adevărata temă devine evidentă de-

abia pe la mijlocul poveştii, de exemplu:

Prinţul Broască: dezgustul faţă de soţ

Foarte rar, apare de-abia pe la finalul poveştii, de exemplu:

Scufiţa Roşie: lupul din patul bunicii (bunicul) comite incest cu nepoata.

Perdeaua de fum

Aceste poveşti conţin toate o perdea de fum care ajută la ascunderea adevăratei teme sau al adevăratului sens. Perdeaua de fum oferă energia prin care problema este menţinută în viaţă. Prin demascarea iluziei energia este disipată. Această perdea de fum este adesea prezentată la sfârşitul poveştii, de exemplu:

Frumoasa adormită: dacă doarme pentru o sută de ani o să rămână tânără.

Cenuşăreasa: dacă are răbdare şi rezistă suficient, un prinţ va veni.

Steluţa: dacă fata renunţă la tot, ea va fi răsplătită.

Punctul de cotitură

Acesta este punctul din poveste din care începe şirul de evenimente tragice. De obicei acesta este punctul în care eroul cedează ispitei aroganţei şi iluziilor deşarte. Aroganţa este manifestată în special prin asumarea responsabilităţii sau datoriei într-o sferă fundamental superioară a vieţii, de exemplu, când un copil preia responsabilitatea care aparţinea părinţilor sau când servitoarea intervine în

treburile stăpânului.

Exemple:

Hamlet: el vrea să-şi răzbune tatăl în faţa mamei.

Jack cel Cinstit: preia locul tatălui ca tânăr rege, deşi el este doar un servitor.

Croitoraşul cel isteţ: el minte la căsătorie. Se căsătoreşte cu fiica regelui, dar ea află că el este doar un croitor.

Micul frate şi mica soră: fata crede că poate şi încearcă să-şi salveze tatăl. Fratele este tatăl. Pe şleau, asta este povestea fiicei a cărei concepţie, în afara căsătoriei, obligă părinţii să se căsătorească.

Portiţa de scăpare

Este util ca să înţelegem mai bine să ne întrebăm cine sau ce a fost lăsat pe dinafară, de exemplu:

Frau Holle: tatăl.

Aşază-te masă: mama. *Albă ca Zăpada*: tatăl. *Rumpelstilzskin*: mama.

Frumoasa din pădurea adormită: prima soţie a tatălui.

Persoana absentă sau lucrul care lipseşte simbolizează ceva înceţoşat, neclar de exemplu:

Jack cel Cinstit: mama dispărută a regelui a murit poate la naşterea unui copil. Asta poate fi de asemenea adevărat în cazul mamei dispărute a lui Senta din piesa lui Wagner *Olandezul Zburător*.

Înşelăciunea

Adesea găsim o încercare de abatere a atenţiei prin intermediul unei aşteptări înşelătoare, de exemplu:

Prinţesa şi bobul de mazăre: este suficient să fii sensibil.

Sau o încercare de a abate atenţia printr-un detaliu neimportant sau conjunctural, de exemplu:

Vulpea şi cei şapte pui: a şaptea gură din casă.

Rumpelstilzskin: oh, ce minunat este că nimeni nu ştie cum mă cheamă.

Zorba Grecul: el dansează.

Sau găsim o contradicţie între ceea ce se spune şi ceea ce se face, de exemplu:

Siddharta: el îşi permite orice în numele dobândirii de înţelepciune.

Micul Prinţ: suicidul este drăguţ.

Sau o contradicţie între sentimentele şi comportamentul pe care le aşteptăm şi cele manifestate în fapt, de exemplu:

Zorba Grecul: persoana trădată arată bucurie în loc de furie.

Turnura

Exemple:

Rapunzel: răzbunarea este transferată de la tată către iubit. La fel se întâmplă şi în Turandot.

Olandezul zburător: iubirea se transferă de la mama care a murit timpuriu către tânărul marinar.

Valkiria: furia se transferă de la soţie (Fricka) către fiică (Brunhilda).

Adevărul ascuns

Puteţi recunoaşte situaţiile comune care se repetă în vieţile oamenilor şi puteţi face legătura între acestea şi povestea pe care persoana o urmează. Fiecare poveste se referă la o situaţie familiară din viaţa reală aşa cum putem vedea din următoarele exemple:

Micul frate şi mica soră: micul frate care nu se poate abţine de la apa de izvor este tatăl pe care mama şi fiica îl găsesc nestăpânit din punct de vedere sexual (asemeni unei întâlnire sexuală care duce la o căsătorie pe neaşteptate)

Răţuşca cea urâtă: iubirea unui copil este trecută cu vederea ca şi iubirea soţului.

Norocosul Hans: un bunic şi-a pierdut averea.

Frumoasa şi bestia: o fată nu-şi poate părăsi casa pentru că se simte responsabilă de tatăl ei (cel rău).

Cenuşăreasa: în afară de Cenuşăreasa, mama ei şi mama mamei s-au purtat în acelaşi fel ca şi

Cenuşăreasa însăşi.

Vulpea şi cei şapte pui: când un bărbat este subjugat de soţia lui, descoperim adesea că tatăl lui şi tatăl tatălui lui au fost de asemenea sub papucul soţiilor lor.

Simptomele

Când o persoană rezonează cu o anumită poveste, el sau ea vor manifesta adesea simptome specifice sau comportamente caracteristice acelei poveşti, de exemplu:

Steluţa: uneori anorexie.

Mica Sirenă: dureri de picioare.

Frumoasa din pădurea adormită: oamenii adorm în prezenţa ei; uneori dezvoltarea ei a încetat brusc la pubertate.

Vulpea şi cei şapte pui: povestitorul are adesea o barbă lungă.

Norocosul Hans: povestitorul râde când el „Pierde" ceva.

Soluţiile

Uneori povestea în sine sugerează o soluţie, spre exemplu:

Povestea unui tânăr care şi-a înfruntat frica: în primul rând şi înainte de toate eroul trebuie să înveţe să facă faţă unei femei.

Hansel şi Gretel: fraţii trebuie să conştientizeze că sunt pe cont propriu.

Mica Sirenă: individul trebuie să rămână în limitele familiei şi clasei sociale de care aparţine.

Utilizarea poveştilor ca şi contramăsuri

Următoarele strategii sunt oferite ca modalităţi de a rupe vraja poveştilor:

a) Respunerea poveştii într-un limbaj clar b) Identificarea perdelei de fum c) A o lua în direcţie opusă atunci când ajungi la răscruce, de exemplu: *Micul Hans*: nu se întoarce la mama lui, ci îşi continuă călătoria

Hamlet: în loc să-şi răzbune tatăl ei călătoreşte spre Anglia cu Ofelia d) Introducerea persoanei sau lucrului care lipseşte e)

Demascarea înşelăciunii f) Dezvăluirea adevărului ascuns g) Să urmezi soluţiile date de povestea în sine

Exemple de poveşti folosite ca şi contramăsuri

Rumpelstilzskin

Când servitoarea îi spune reginei că a aflat care este numele piticului, ea o roagă să nu i-l spună până ce nu se înfăţişează piticul înaintea ei în acea dimineaţă. Când apare, ea o întreabă pe servitoare „care este numele lui?” El răspunde „Rumpelstilzskin”. Regina este şocată. „Acesta este numele fratelui meu mai mic care a fost înstrăinat”, spune ea.

Frumoasa Adormită

Când Frumoasa adormită cade în somnul adânc, tatăl ei este într-o călătorie. Când se întoarce şi vede că tot castelul se află într-un somn profund, el îşi aminteşte de blestemul celei de-a treisprezecea ursitoare. El trimite poruncă să fie adusă să vorbească cu ea. Când ea se înfăţişează înaintea lui, el o recunoaşte ca fiind prima lui soţie.

Ajutorarea copiilor prin intermediul poveştilor

Poveştile pe care le voi spune sunt poveşti pentru părinţi, şi numai prin intermediul părinţilor ele capătă sens pentru copii, fie ei mai mici sau mai mari. Întâi, o să vă spun o poveste care ajută în cazul copiilor care udă patul sau care se

constipă sau care se scapă pe ei. Mai târziu o să vă spun o poveste potrivită pentru un copil încăpăţânat. Acestea sunt numai exemple, dar ele pot ajuta părinţii să găsească sau să inventeze ei înşişi asemenea poveşti. Poveştile vor avea cu atât mai mult sorţi de izbândă cu cât părinţii vor căuta o soluţie cu iubire.

Adesea copiii ştiu, în interiorul lor, de ce anume au nevoie. Ei nu au nevoie să o audă spusă cu voce tare, ci îşi doresc ca asta să vină din propria lor conştientizare. Poveştile trebuie spuse în aşa fel încât copilul să fie conectat cu iubire la propria lui experienţă de conştientizare, ca şi cum este vorba de ceva verificat şi în care poate avea încredere. A spune poveşti în acest fel îi poate ajuta pe copii să depăşească dificultăţile.

Udatul patului

Pentru părinţi constituie întotdeauna o problemă când copiii, care acum sunt deja mari, udă patul. Ceea ce îi poate ajuta pe aceşti copii este să le spui poveşti în care să incluzi nişte scene suplimentare. Aceste scene oferă soluţii la o problemă cu temă similară, cum ar fi repararea unui jgheab sau opritul unui robinet.

Pe măsură ce Scufiţa Roşie se apropie de casa bunicii şi vrea să intre, observă că prin jgheab se scurge apă. Ea îşi spune în sinea ei: „mai bine aş repara întâi asta”. Aşa că aduce o scară şi nişte smoală din şopron, se urcă şi repară fisura din geab astfel încât intrarea în casa bunicii să nu fie

plină de umezeală. Apoi intră în casă să-şi vadă bunica.

Iată încă una: unul dintre cei şapte pitici vine la Albă ca Zăpada să-i spună că ploaia a pătruns prin acoperiş şi când s-a trezit de dimineaţă, patul era îmbibat de apă. Albă ca Zăpada i-a răspuns „Voi rezolva imediat acest lucru”. Aşa că, în timp ce piticii erau plecaţi la lucru, ea se suie pe acoperiş, vede că este vorba doar de o ţiglă pusă strâmb, o aşază cum trebuie şi se dă jos. Seara, când piticul vine acasă, este atât de obosit încât uită să întrebe de acoperiş. Iar dimineaţa uită din nou pentru că totul este acum în regulă.

Un tată al cărui fiică mai mică uda patul, i-a spus fetei poveşti precum acestea, seara înainte de culcare. Şi ele au avut efect imediat. Dimineaţa patul ei era uscat. Între timp el, a realizat altceva ce era curios.

Anterior, când îi spunea poveşti fiicei înainte de culcare, ea remarca imediat dacă el schimba vreun detaliu sau dacă uita ceva. Totuşi, de această dată când a schimbat povestea, ea nu a protestat absolut deloc, ci a luat povestea exact aşa cum a fost spusă. Asta arată cum sufletul înţelept al copilului se conectează la povestitor. Sufletul doreşte o soluţie, dar una despre care să nu se vorbească în mod deschis astfel încât copilul să fie capabil să-şi schimbe comportamentul prin conştientizare şi încurajare.

În mod evident fetiţa a băgat de seamă ceea

ce i-a spus tatăl ei, altfel nu ar fi avut efect. Dar, prin faptul că nu a numit problema în sine, tatăl ei i-a respectat demnitatea. Copilul s-a simţit complet respectat prin tratamentul blând aplicat de tatăl ei şi în acest fel ea a fost capabilă să răspundă.

Un copil ştie, în cele din urmă, că el îşi udă patul. Nu are nevoie să i se spună. Şi ştie, de asemenea, că nu ar trebui să facă asta. Nu are nevoie să i se spună nici asta. Dacă tatăl i-ar fi dat sfaturi sau ar fi numit problema, copilul s-ar fi simţit lezat. Şi, dacă ea ar fi urmat sfatul direct al părinţilor ei, câştigul ar fi fost în ceea ce priveşte stima lor de sine, dar ea ar fi pierdut. Prin respingerea sfatului, ea îşi protejează stima de sine. Ea trebuie să facă ceva diferit tocmai *pentru că* a primit un sfat, pentru a-şi proteja demnitatea. Demnitatea este unul dintre cele mai importante lucruri pentru noi toţi, inclusiv pentru copii. Numai atunci când simte că sfatul i-a fost dat cu o iubire profundă, copilul este capabil să-l accepte. Şi iubirea profundă este arătată prin transmiterea blândă a unui mesaj de încredere.

Constipaţia

Copiilor care suferă de constipaţie li se poate spune o poveste despre o geantă care se găureşte şi prin care cad toate lucrurile din ea. De exemplu: un pitic cară un sac plin de nisip. Este teribil de greu şi ar fi foarte bucuros dacă ar putea să scape de el. Apoi, din întâmplare, îl agaţă de creanga

ruptă a unui copac. Asta face o gaură în sac şi nisipul se scurge pe jos. Piticul răsuflă atunci uşurat.

Un copil care se scapă pe el

O poveste similară poate ajuta în cazul opus, în care un copil face pe el. De exemplu: un al doilea pitic cară cu dificultate un sac care este foarte greu. El se întreabă atunci, în sinea lui: de ce trebuie eu să car acest sac pentru un timp atât de lung? Aşa că, în mod intenţionat, împunge sacul de o crenguţă astfel încât conţinutul lui să se verse pe jos. El este acum bucuros că sacul este mai uşor şi că nu-l mai apasă. Dar, când ajunge acasă, mama lui este supărată, pentru că sacul conţinea aur pur. Piticul îşi spune, în sinea lui: „data viitoare o să car sacul un pic mai mult, chiar dacă mi-e greu”.

Asemenea poveşti sunt utile pentru că furnizează imagini ale succesului şi soluţii în punctul în care nu mai ştii ce să faci. Aceste imagini mobilizează propria ta energie.

Mai mult decât atât, copiii au un simţ interior foarte clar legat de momentul în care astfel de poveşti sunt spuse din motive nepotrivite.

Şi mai este ceva important de ştiut pentru ca aceste poveşti să fie eficiente. Aşa cum deja am spus, adevărata problemă nu trebuie exprimată în mod deschis, indiferent că vorbim de udarea patului, constipaţie sau pantaloni murdari. Individul pur şi simplu spune povestea, lăsând

tema închisă în siguranţă înăuntru. Povestitorul trebuie să aibă încredere că, singur, copilul va găsi drumul către calea corectă. Este adesea mult mai bine dacă povestea este spusă cu nonşalanţă, poate la masă sau chiar poate fi auzită din întâmplare, de exemplu mama spune tatălui, astfel încât să nu fie clar pentru cine este spusă. Sau aţi putea începe: „am auzit odată un tată care îi spunea fiului său o poveste…” şi atunci copilul aude povestea nu direct pentru el, ci la a doua mână.

Este de asemenea important să observaţi felul în care eficienţa poveştii depinde de modul în care este spusă. Remarcaţi diferenţa de accent şi procesul interior atunci când spuneţi „Scufiţa Roşie dorea să repare jgheabul. S-a dus în şopron etc”. Sau când spuneţi „Scufiţa Roşie şi-a spus în sinea ei: voi repara asta. Atunci s-a dus în şopron etc.”

Când explic ce s-a decis să facă persoana, de exemplu, dacă spun „Hans s-a hotărât azi: o să-i dau mamei o mână de ajutor”. Sau „azi mă voi uita mai atent la asta”, atunci copilul poate spune interior afirmaţiile din poveste pentru el însuşi. Astfel aceste afirmaţii funcţionează ca o soluţie bună, fără ca cel mic să se simtă pedepsit.

Un copil încăpăţânat

Acum voi spune o poveste destinată unui copil încăpăţânat sau furios.

Undeva în Sud, în zori de zi, o maimuţică s-a

căţărat într-un palmier. A cules cea mai mare nucă de cocos pe care a găsit-o şi a învârtit-o în mâini. Apoi a ţipat din toţi rărunchii. O cămilă a auzit-o şi s-a apropiat. S-a uitat lung la ea şi a întrebat-o: „ce-ai păţit?”

„Îl aştept pe marele elefant”, a răspuns maimuţica. „O să-i azvârl nuca asta de cocos în ţeastă, de-o să vadă stele verzi!”

Cămila se întrebă atunci în sinea ei: „bine, dar oare ce o vrea cu adevărat?”

Pe la amiază, leul a trecut pe acolo, s-a aşezat sub copac şi a început să moţăie. Dar, înainte să aţipească, a auzit maimuţica, s-a uitat în sus şi a întrebat-o: „ce-i cu tine?”

„Îl aştept pe marele elefant”, a explicat maimuţica. „O să-i azvârl nuca asta de cocos în ţeastă, de o să vadă stele verzi!”

Şi leul şi-a spus atunci în sine: „bine, dar oare ce o vrea cu adevărat?”

După-amiază, a venit rinocerul. Şi el a auzit maimuţica strigând, s-a mirat ce se întâmplă şi a întrebat-o: „ce se întâmplă cu tine azi?”

„Îl aştept pe marele elefant”, a explicat maimuţica. „O să-i azvârl nuca asta de cocos în ţeastă, de o să vadă stele verzi!”

Şi rinocerul şi-a spus atunci în sine: „bine, dar oare ce o vrea cu adevărat?”

Spre seară însuşi marele elefant a trecut pe acolo. S-a scărpinat de palmier şi apoi a apucat cu trompa nişte frunze şi a început să le mestece. Sus

de tot, printre crengi, stătea maimuţica, dar acum stătea ghemuită şi tăcută, ca un şoricel. După un timp, elefantul şi-a aruncat o privire în sus şi a văzut-o:

„Ce-i cu tine?” a întrebat el.

„Cu mine? Nimic”, a răspuns maimuţica.

„Făceam zarvă mai devreme, dar sper că nu ai luat-o în serios, nu?”

Totuşi, elefantul se întreba în continuare: „oare ce o vrea cu adevărat?” şi-a strigat turma şi-apoi a plecat.

Maimuţica a stat liniştită şi nemişcată pentru mult timp. Apoi ea a luat nuca de cocos şi s-a dat jos din copac. A zdrobit-o de o piatră şi nuca s-a spart. Apoi ea i-a băut zeama şi i-a mâncat conţinutul.

Încă ceva de reţinut: subconştientul nu recunoaşte negaţiile. Când părinţii spun copiilor, „fii atent să nu cazi!” sufletul aude „fii atent să cazi”.

„Nu”-ul nu este auzit. Este întotdeauna mai bine să pui astfel de afirmaţii într-o formă pozitivă şi să renunţi la „nu”. Luaţi ca exemplu: „Ai grijă de tine!”

„Să călătoreşti în siguranţă!”, „Ai grijă cu cuţitul!” Afirmaţiile pe care un copil le spune într-o poveste trebuie, de asemenea, formulate în acest fel.

Religia

Introducere

Este riscant să vorbeşti despre religie pentru că, de fapt, nu ştim absolut nimic despre lucrurile la care se referă.

Ceea ce putem face este să observăm ce se întâmplă în noi înşine atunci când credem că suntem într-un loc spiritual sau într-o stare spirituală. Putem observa ce efect are asta, nu numai asupra noastră, ci şi asupra celor din jurul nostru: dacă asta uneşte sau dezbină oamenii. Acest capitol este despre conştientizarea acestor efecte.

Religiile stabilite

Religiile cu care suntem obişnuiţi în vest sunt construite pe baza distincţiei între bine şi rău. Ele sunt ultimul rod al acestei distincţii între bine şi rău.

Dar de unde vine această distincţie? Ea există numai printre oameni. Când cercetăm rădăcinile acestei distincţii, observăm că ele se află în conştiinţă, într-adevăr într-o formă foarte strâmtă a conştiinţei.

Conştiinţa este ultimul mit supravieţuitor al vestului şi are nevoie de iluminare. Efectele grave ale mitului pot fi, însă, în cele din urmă depăşite. Pentru că această conştiinţă este mai degrabă un instinct. Este instinctul care ne ajută să percepem în mod direct ceva. În mod similar modului în care simţul echilibrului ne face să percepem direct dacă stăm drepţi sau nu, această conştiinţă ne ajută să percepem dacă putem aparţine sau nu; în

mod specific, dacă avem voie să aparţinem familiei noastre.

Distincţiile pe care conştiinţa le face se bazează numai pe această stare de fapt. Astfel, conştiinţa nu este definită de un principiu comun, ci mai degrabă de o întrebare concretă: ce trebuie să fac ca să aparţin, ce trebuie să evit astfel încât să îmi protejez dreptul de a aparţine?

O conştiinţă bună este astfel, această concluzie: simt sigur că aparţin. Iar o conştiinţă rea este această concluzie: mi-e teamă că m-am jucat cu dreptul meu de a aparţine, şi poate l-am pierdut.

Este foarte asemănător simţului echilibrului. Când ne pierdem echilibrul, ne simţim ameţiţi. Sentimentul de ameţeală este atât de inconfortabil, încât ne obligă să ne restabilim echilibrul imediat. O conştiinţă rea funcţionează în acelaşi mod. Ne obligă să ne schimbăm comportamentul, astfel încât dreptul de a aparţine să fie protejat sau reinstaurat. Asta este funcţia primară a conştiinţei.

De aici rezidă distincţia între bine şi rău. Dar conştiinţa face distincţia doar dintr-un singur punct de vedere: binele este ceea ce-mi protejează dreptul de a aparţine, iar răul este ceea ce-l pune în pericol.

Deci, distincţia între bine şi rău se referă doar la familia noastră. Ceea ce este rău pentru familie este ceea ce nu este în concordanţă cu ea.

Şi astfel, pot să-i demonizez pe cei care sunt diferiţi şi să-i exclud având o conştiinţă bună. De fapt, conştiinţa îmi dictează să fac asta. Mai mult decât atât, această distincţie între bine şi rău, care este creată de conştiinţă în cadrul familiei, este transpusă şi în relaţiile dintre grupuri.

Grupurile care îmi ajută familia sau care se aseamănă cu ea sunt categorisite ca fiind bune şi astfel, incluse. Toate celelalte pot fi categorisite de către conştiinţă ca fiind rele şi astfel, excluse. Sub influenţa conştiinţei ceea ce este rău trebuie combătut. Trebuie eradicat, astfel încât binele să învingă. Această distincţie între bine şi rău, cu tot ce implică ea, derivă din conştiinţă.

Creştinismul şi alte religii se bazează pe această distincţie, până într-acolo încât vorbesc despre un tărâm al binelui şi un tărâm al răului, acestea fiind Raiul şi Iadul. Astfel putem să-i privim cu satisfacţie pe cei care sunt în Iad cum ard în flăcări. Asta este ceva foarte serios şi foarte grav pentru noi, foarte grav.

Legat de acest fapt este ideea că Dumnezeu recunoaşte distincţia între bine şi rău, şi aplică sancţiuni astfel încât aceia care-şi urmează conştiinţa sunt răsplătiţi de El, în timp ce aceia care nu se supun sunt pedepsiţi. Toate cruciadele, toate războaiele religioase provin din această distincţie.

Acesta este un aspect al conştiinţei. Există, însă, şi un alt aspect care se referă la echilibrul

dintre a da şi a primi. Astfel, atunci când primesc ceva de la cineva, am impulsul şi nevoia, venită din conştiinţă, de a echilibra ceea ce am primit prin a oferi ceva în schimb. Numai după ce am oferit ceva la rândul meu mă simt din nou mulţumit. Acest impuls este foarte valorizat în cadrul familiei şi grupului pentru că facilitează schimbul între a da şi a primi. Fără această nevoie de echilibru nu ar mai exista nevoia de schimb, şi acest schimb face ca relaţiile umane să fie posibile.

Acest impuls spre echilibru lucrează în sens dublu. Când primesc ceva bun, dau ceva bun la rândul meu, şi când cineva mă răneşte, îl rănesc şi eu la rândul meu. Impulsul către echilibrare are legătură atât cu binele, cât şi cu răul. Şi acest aspect este de mare importanţă în cadrul familiei.

Ca o paranteză, voi menţiona cât de important este în relaţia de cuplu ca acest schimb între bine şi rău să fie echilibrat. Asta înseamnă că dacă unul dintre parteneri i-a făcut un rău celuilalt, atunci acesta trebuie să-i facă şi el ceva rău la rândul lui, dar ceva mai puţin rău decât i-a fost făcut. Această noţiune de „ceva mai puţin rău” este decisivă pentru că permite ca schimbul binelui să înceapă din nou. Dar haideţi să ne întoarcem la tema centrală.

Când mă simt binecuvântat de soartă de exemplu, pentru că am fost salvat dintr-o situaţie care mi-a pus viaţa în pericol, simt de asemenea

nevoia de a echilibra acest fapt. În mod asemănător, atunci când afirm că am fost binecuvântat de Dumnezeu, simt nevoia de a-i da ceva la rândul meu lui Dumnezeu, ca şi cum aş avea de-a face nu cu o zeitate, ci cu o persoană, care aşteaptă ceva în schimb. Această nevoie de a restabili echilibrul este cea care dă naştere noţiunii de sacrificii de sânge. Sacrificiile de sânge, pe cât de oripilante ar putea să ne pară, îşi au originea direct din această nevoie de a restabili echilibrul. Toate plăţile şi ispăşirile pleacă de la acest impuls.

Sacrificiile de copii îşi au de asemenea originea în acelaşi impuls de a restabili echilibrul, fie că vorbim de sacrificii de sânge din trecut sau de sacrificiile care nu sunt atât de sângeroase din zilele de azi, toate în speranţa că Dumnezeu va binecuvânta familia. Copiii sunt, de asemenea, sacrificaţi pentru a ispăşi pentru greşelile părinţilor lor.

Care este soluţia pentru toate acestea? Soluţia este aşa cum am descris-o în povestirea „Cealaltă credinţă”. Acest Dumnezeu, despre care unii spun „doreşte sacrificii de copii”, trebuie privit direct în ochi şi confruntat. Trebuie să ne desprindem de El şi să mergem către ceva mai mare, ceva care ne rămâne necunoscut, dar care ne conectează cu întreaga umanitate. Acesta este pasul semnificativ. Putem ieşi din acest cerc vicios – şi cerc vicios e sintagma potrivită aici – când

devenim capabili să vedem dincolo de conştiinţă către binele comun care conectează întreaga umanitate, şi nu numai să-l vedem, ci şi să ne îndreptăm spre el, să-l cunoaştem şi să-l dezvoltăm.

Mişcările profunde ale sufletului arată calea. Ele intră în joc în punctul în care distincţia între bine şi rău este depăşită. Aceste mişcări profunde sunt orientate spre reconciliere şi unificare a ceea ce a fost separat între bine şi rău. Dar această rupere, depăşirea limitelor conştiinţei, nu se întâmplă pur şi simplu. Nu este un pas simplu. Este o sarcină spirituală care duce la curăţarea spiritului şi a inimii.

Cealaltă credinţă

Într-o noapte un bărbat a avut un vis. El a crezut că a auzit vocea lui Dumnezeu care îi spunea „scoală-te, ia-ţi fiul, unicul tău fiu preaiubit, du-l pe vârful unui munte pe care o să ţi-l arăt şi acolo sacrifică-l pentru mine”.

Dis de dimineaţă, bărbatul s-a sculat, şi-a privit fiul, unicul său fiu preaiubit, şi-a privit soţia, pe mama copilului, şi a privit către Dumnezeul lui. A luat copilul, l-a dus pe munte, a construit un altar, i-a legat mâinile, a luat cuţitul şi stătea gata să-l omoare. Dar, în acea clipă, a auzit o altă voce şi, în locul fiului său, el a ucis o oaie.

Cum ar trebui să se uite fiul la tatăl său acum? Cum ar trebui tatăl să se uite la fiu?

Cum ar trebui soţia să se uite la soţul ei? Cum

ar trebui soţul să se uite la soţie?

Cum ar trebui ei toţi să se uite la Dumnezeu?

Şi cum Dumnezeu – dacă El există – ar trebui să se uite la ei?

Un alt bărbat a avut un vis în toiul nopţii. *El* a visat că a auzit vocea lui Dumnezeu care i-a spus „scoală-te, ia-ţi fiul, unicul tău fiu preaiubit, du-l pe vârful unui munte pe care o să ţi-l arăt şi acolo sacrifică-l”.

Dis de dimineaţă bărbatul s-a sculat. El s-a uitat la fiul lui, unicul său fiu preaiubit şi la soţia sa, mama copilului. Apoi şi-a privit Dumnezeul în faţă şi i-a răspuns: „Nu, n-o s-o fac”.

Acum, cum se va uita fiul la tatăl său acum? Cum se va uita tatăl la fiul său?

Cum se va uita soţia la soţul ei? Cum se va uita soţul la soţia sa?

Cum se vor uita ei toţi la Dumnezeul lor?

Şi cum Dumnezeu – presupunând că El există – se va uita la ei?

Respectând misterul

Dacă priviţi fără prejudecăţi la ceea ce se întâmplă în suflet când oamenii îşi spun că sunt religioşi, veţi observa că experienţa religioasă începe când ai ajuns la o limită sau la o graniţă dincolo de care nu mai poţi vedea şi dincolo de care cunoaşterea, dorinţele şi temerile tale nu pot pătrunde. Pentru mine, abordarea religioasă potrivită în acest punct este să rămâi nemişcat şi să respecţi misterul care se află dincolo. Şi asta

presupune devoţiune şi smerenie în acelaşi timp. Şi o mare putere vine din menţinerea acestei poziţii deoarece misterul, oricare ar fi el, este respectat.

Pentru mulţi oameni este o cerinţă prea mare să suporte incertitudinea misterului şi măreţia pe care o putem întrevedea, dar nu o putem atinge. Ei încep să reflecteze asupra lui şi să delimiteze ce se află în spate, sau încearcă să influenţeze orice ar putea fi prin ritualuri şi sacrificii şi rugăciuni. Asta este religia aşa cum o ştim *de obicei*. Dar este diferită de religia pe care tocmai am descris-o. Aşa cum o simt, religia evită necesitatea acceptării a ceea ce este nesfârşit şi misterios şi dincolo de controlul nostru.

Psihoterapia poate fi, de asemenea, clasificată în acest mod. Există psihoterapia care acţionează ca şi cum s-ar putea aventura dincolo de limitele fiinţei şi ar putea influenţa sau schimba destinele oamenilor. Există şi psihoterapie care se opreşte la aceste limite, pentru că le ia foarte în serios. Ia în serios faptul că o persoană va muri pentru că este bolnavă. Nu încearcă să o păcălească, să o iluzioneze că va putea, cu ajutorul psihoterapiei, să se eschiveze din faţa bolii şi a morţii; ci mai degrabă o însoţeşte către graniţă şi aşteaptă împreună cu ea acolo. Asta cere dedicare şi smerenie. Terapeutul trebuie să fie centrat. El are de departe mai multă forţă la dispoziţie decât cel care ar încerca să păcălească

soarta.

Psihoterapia pe care o arăt este acest tip de psihoterapie. Are o dimensiune spirituală sau religioasă, dar numai în sensul respectului şi nemişcării, atunci când te afli în faţa a ceea ce este ascuns şi misterios.

A rămâne nemişcat

Uneori mă gândesc cum ar avea psihoterapia şi religia legătură una cu alta. Unii oameni cred că această muncă este religioasă sau spirituală, dar nu sunt tocmai sigur. Experimentăm un sentiment religios când ajungem la o graniţă sau când suntem confruntaţi cu ceva misterios şi ascuns pe care nu-l putem pătrunde. În acel moment ne oprim. În loc să mergem mai departe, ne oprim. Această pauză este esenţa sentimentului religios şi a ritualului religios: pauza în faţa a ceea ce ne limitează şi ceea ce este misterios. Dacă interior poţi urma asta, atunci vei simţi o mişcare în sufletul tău sau în piept sau în inimă. În acel moment ceva se extinde de la sine. Tocmai această pauză ne conectează la ceea ce este dincolo de limitele noastre. Pauza ne permite să ne conectăm.

Acest tip de sentiment religios sau ritual este foarte simplu. Fiecare femeie sau bărbat face pauza, pe cont propriu, doar pentru sine. O comuniune se creează între aceia ce îndrăznesc să încerce să facă această simplă pauză – o comuniune profundă care este plină de smerenie.

Asta este religia care conectează.

La limită, în punctul în care facem pauză, observăm cât de multă forţă este eliberată pentru noi prin simplul fapt de a rămâne nemişcaţi, prin renunţarea la dorinţa de a merge mai departe. Este greu de suportat. Mulţi găsesc că este foarte dificil de suportat. În schimb, ei încearcă să meargă dincolo de limită. Ei creează imagini a ceea ce intuiesc şi fac un efort pentru a verifica ce este ascuns, construind un sistem de credinţe cu privire la ceea ce cred ei că s-ar putea afla dincolo. Ei au experienţe mistice fără să fie conectaţi în vreun fel la misterul din spate, şi ei numesc aceste experienţe, religioase.

Unii oameni merg într-atât de departe încât proclamă aceste experienţe religioase şi cer şi altora să creadă în ele. Mi se pare acest lucru straniu. Pentru că mi se pare că un atare fapt este mai degrabă ireligios decât religios.

În toate tipurile de medicină şi arte ale vindecării, inclusiv în psihoterapie, doctorii şi terapeuţii şi cei care ajută precum şi acei membri ai familiei care sprijină tratamentul, toţi au aceleaşi experienţe ale limitei absolute şi ale misterului care nu poate fi sondat. Ceea ce dă putere atât celor care suferă, cât şi celor care vor să elibereze suferinţa: este a rămâne nemişcat – luând o pauză şi stând nemişcat. Presupune aceeaşi experienţă interioară a expansiunii în ceva mai mare, care deschide inima. Rămâi nemişcat şi

te predai, indiferent ce apare, chiar şi dacă este vorba de moarte. În termenii acestei metode *asta* este religios.

Totuşi, dacă în loc de a rămâne nemişcat la graniţă, cineva încearcă să intervină, să preia controlul şi să-l ajute în mod activ pe client, şi ulterior să insiste în dorinţa de a îl ajuta, este mai mult sau mai puţin acelaşi lucru ce se întâmplă când un client ajunge la propria limită şi nu stă nemişcat şi nici nu se opreşte. El încearcă să treacă graniţa într-un spaţiu în care nu suntem capabili şi nici nu ni se permite să păşim.

Imagini ale lui Dumnezeu

Participant *cu astm*: Sora mea a fost călugăriţă.

Şi ea are astm aşa că a fost nevoită să părăsească mănăstirea şi am stat cu ea pentru un timp.

Hellinger: Asta înseamnă că a fost o mireasă a lui Hristos?

Participant: Da.

Hellinger: Poate că tu şi sora ta plătiţi împreună preţul eliberării ei din mănăstire, astfel încât Dumnezeu să fie îmbunat. Astfel de lucruri oricât de stranii ar părea, se mai întâmplă.

Participant: Da, aşa e.

Hellinger *către grup*: Trebuie să vă gândiţi totuşi la aspectul că Dumnezeu îşi doreşte mirese pământene. Altfel El ar fi complet singur în Rai. Ce altceva ar putea El să facă?

Putem să luăm în derâdere acest aspect, dar aşa stau lucrurile. Cel puţin asta este imaginea interioară a ceea ce se întâmplă. Când una dintre aceste mirese se eliberează de acest iubit, ea se simte ca şi cum i-ar fi făcut ceva rău. El este „Dumnezeul care trebuie îmbunat”. Aceste idei despre Dumnezeu sunt îngrozitoare. Este incredibil ce le trece oamenilor prin minte uneori. Astea sunt nişte idei copilăreşti, de fapt. Aceste mirese ale lui Hristos sau ale lui Dumnezeu sunt precum nişte copii mici. Este straniu. Dar este o formă cerească de incest.

Sunt un pic frivol cu scopul de a dezvălui cât de absurde pot fi aceste idei. Dar adesea acestea ne impregnează şi influenţează întreaga viaţă.

Cultul Fecioarei Maria

Cultul Fecioarei Maria reprezintă cultul mamei, dar fără conotaţii incestuoase, pentru că mama este fecioară. Totuşi, este vorba de un cult al mamei.

O critică asupra bisericii

Mari instituţii şi mişcări cum sunt cele ale Bisericii Creştinătăţii pot fi privite cu un ochi critic. Asta deoarece ele sunt o ilustrare semnificativă a faptelor petrecute de-a lungul istoriei în numele binelui şi răului. Totuşi, să te consideri pe tine superior altuia şi să te plasezi într-o postură de critic nu este potrivit. De fapt, prin aceasta îţi tragi forţă de la cel pe care îl critici. De fapt, aşa îţi justifici existenţa şi trăieşti

pe seama a ceea ce critici – Biserica şi Creştinătatea.

Bunul cel mai de preţ

Participant: Dacă bunul cel mai de preţ pentru suflet nu-l reprezintă neapărat viaţa sau sănătatea, atunci putem spune că este iubirea?

Hellinger: Pentru copil este iubirea care ia forma: „indiferent ce faci, vreau să-ţi aparţin, nu contează care este preţul, chiar şi dacă preţul îl reprezintă viaţa mea”. Asta este iubirea unui copil. Această iubire este oarbă deoarece copilul îşi imaginează că îşi poate salva părinţii de suferinţă. Copiilor care preiau astfel de lucruri pentru părinţii lor nu le este frică nici de moarte, nici de suferinţă şi nici de vinovăţie. Forţa iubirii pe care copiii o au este incredibilă. Aceasta este iubirea care îi face pe oameni să se îmbolnăvească, pentru că este vorba de o iubire oarbă.

Sarcina terapiei în acest context este de a aduce această iubire oarbă la lumină. Când această iubire este adusă la lumină, copilul nu mai poate iubi în acest fel, pentru că el vede că mama lui de exemplu, pentru care doreşte să sufere, nu-şi doreşte asta pentru el, pentru că şi ea îl iubeşte, la rândul ei. Astfel, copilul trebuie să renunţe la ideea că iubirea lui oarbă poate să îi salveze mama.

Asta produce o curăţare şi o purificare a sufletului. Copilul experimentează sănătatea şi viaţa ca o renunţare la putere, inocenţă şi măreţie.

Tranziţia de la iubirea oarbă la iubirea înţeleaptă devine atunci un act spiritual care cere ceva de la copil. Fericirea cere mult mai mult de la el decât cere jelirea sau tânguirea sau suferinţa.

Participant: Care este bunul cel mai de preţ pentru un adult?

Hellinger: Nu există un bun cel mai de preţ. Nu mai există o distincţie. Atunci când eşti în armonie, nu există astfel de lucruri, de tipul „cel mai de preţ”. Armonia în sine este ceva sublim, ceva măreţ. Dar nu există lucrul cel mai înalt. Este egal. Poţi să simţi ce apare în sufletul tău când accepţi că totul este la fel şi egal ca valoare?

Participant: O paletă largă de posibilităţi.

Mişcările sufletului

Această muncă şi ceea ce această muncă aduce la lumină reprezintă o dimensiune religioasă şi ceva spiritual, indiferent ce înseamnă acest lucru. Câteodată stau şi reflectez asupra consecinţelor acestui mod de lucru din perspectiva religiei. Ne obligă să recunoaştem Pământul – faptul că suntem prinşi printr-o mare varietate de modalităţi în ceva *pământesc*. Fără ca noi s-o înţelegem clar, asta ne ghidează. Multe religii par să ne conducă pe căi care ne împiedică să recunoaştem această realitate şi s-o privim în faţă.

Numai când reuşim să privim această realitate în faţă putem experimenta o adâncire a smereniei care ne conectează cu ceea ce este

dincolo de toate. Şi asta este ceea ce creează încrederea pe care noi o avem, că în final *există* sens. Ceea ce mă impresionează îndeosebi este situaţia în care într-o constelaţie de familie se dezvăluie ceva care conduce către o soluţie dincolo de orice am fi putut concepe cu mintea noastră umană, şi această soluţie este izvorâtă din iubire şi îmbrăţişează împăcarea. O să vă dau un exemplu.

Într-un seminar un bărbat ne-a povestit cum soţia lui a suferit un accident de maşină şi a stat mulţi ani în comă. În comă fiind, ea a dat naştere unui copil, unei fetiţe. El m-a rugat să reprezint în constelaţie acest fapt. Am ales o reprezentantă pentru soţia lui, o reprezentantă pentru fiica lui, un reprezentant pentru un partener anterior al soţiei şi unul pentru el. Fiica stătea în partea opusă mamei ei, partenerul undeva mai departe, şi bărbatul însuşi stătea deoparte. Nu am făcut nimic altceva. Pur şi simplu am stat jos şi am lăsat procesul să se desfăşoare de la sine, observând cum reprezentanţii s-au lăsat purtaţi de mişcările sufletului lor şi de mişcările marelui suflet.

Mai întâi, partenerul a mers către femeie împins de o mare iubire. Apoi s-a aşezat în spatele ei, iar ea a căzut pe spate în braţele lui şi şi-a închis ochii. Apoi fiica a mers către mama ei. Reprezentantul bărbatului, tatăl copilului, nu a simţit nimic la început, aşa că l-am tras uşor deoparte din scena care se desfăşura astfel încât

să nu o perturbe. Fiica şi-a îmbrăţişat mama, iar partenerul le-a îmbrăţişat pe amândouă.

Apoi tatăl a făcut un pas înainte şi şi-a îmbrăţişat şi soţia şi fiica. Atunci partenerul s-a retras încet. Ce poate fi mai frumos şi mai profund decât această experienţă a ceea ce ne leagă între noi, a ceea ce reprezintă iubirea şi a ceea ce înseamnă uniunea? şi toate acestea au ieşit la iveală de la sine.

Există o energie sau o forţă, o forţă pământească care este profund orientată către iubire şi către recunoaşterea fiecărui individ. Această forţă ne recunoaşte pe toţi ca fiind la fel de valoroşi şi meritând acelaşi respect şi aceeaşi atenţie, ca fiind la fel de importanţi. Această forţă este cea care ne duce spre găsirea unor astfel de soluţii. Mie îmi arată lucrătura sufletului. Cât de măreţ este acest suflet, nu ştiu. Cât de departe ajunge, nu ştiu. Dar nu poate fi dumnezeiesc. El aparţine pământului. În acelaşi timp, o forţă teribilă stă în spatele acestui suflet – o forţă înfricoşătoare care aduce cu sine tot ce ne putem imagina mai rău. Şi totuşi, ce observăm este că, dacă îi permitem să-şi producă efectul *şi* ea conduce către armonie pentru că uneşte ceea ce a fost rupt şi separat.

Dacă încerci să susţii acest proces cu ajutorul unor idei religioase, idei cu care suntem familiarizaţi din diversele religii existente, procesul nu s-ar putea desfăşura cu atâta

profunzime, la un nivel atât de adânc. Ceea ce în mod *normal* am descrie ca religios ar fi aici doar o piedică în calea a ceva religios.

Iar misterul însuşi rămâne dincolo de noi. Nu poate fi imaginat altfel decât este, dincolo de noi. Şi nu poate fi adoptat precum o experienţă religioasă ci mai degrabă trebuie lăsat aşa cum este, recunoscut aşa cum este. Astfel poate individul respecta şi afirma ce este chiar şi dincolo de asta.

În lumina acestor experienţe, dacă arunci o privire la ce se întâmplă cu oamenii care urmează o cale spirituală sau o cale religioasă, şi mă refer într-adevăr la aceia care o fac într-un mod radical cum ar fi călugării budişti sau înalţii prelaţi din biserica catolică sau misticii, eu cred că aceste căi au nevoie de o modificare. Asceza reprezintă adesea o evitare a realităţii prezente, o negare şi un refuz de a recunoaşte ceea ce este complet normal şi obişnuit. Adesea astfel de oameni sunt prinşi într-un sentiment de superioritate faţă aşa numiţii oameni obişnuiţi. Asta este suspect şi contrazice experienţa care ne obligă să vedem pe toţi oamenii la acelaşi nivel: cei buni şi cei răi, cei vii şi cei morţi.

Viaţa şi moartea

Introducere

Viaţa şi moartea se întrepătrund. Putem trăi numai dacă suntem conştienţi de prezenţa morţii şi suntem capabili să consimţim ei. Reflecţiile

cuprinse în acest capitol conduc cititorul spre problematica morţii şi a celor morţi, conducându-i în final înapoi către problematica vieţii.

Centrare şi moarte

Starea de centrare presupune că mai multe lucruri sunt orientate către acelaşi scop. Dacă toţi reuşiţi să vă adunaţi energiile, energii care iniţial sunt dispersate în mai multe direcţii, şi să le direcţionaţi către ceea ce se întâmplă aici, atunci împreună veţi putea sprijini această muncă. Dacă vă lăsaţi distraşi de alte gânduri, asta vă tulbură. Şi, astfel veţi interfera, deranjând ceea ce se întâmplă atunci când lucrăm. Ceea ce se desfăşoară poate provoca anxietate, pentru că poate aduce la suprafaţă gânduri care în viaţa de zi cu zi sunt ţinute îngropate. Aici puteţi să vă confruntaţi brusc cu ceva ce perturbă prejudecăţile voastre normale despre ceea ce este bine, despre fericire şi pace.

Ceva ce tulbură adesea oamenii în lucrul cu această metodă este faptul aici moartea apare întotdeauna ca fiind măreaţă şi plină de forţă. Este exact ceea ce vrem să evităm să vedem, pentru că asta ne provoacă anxietate. Mulţi oameni privesc moartea ca pe un sfârşit şi orice vine după ea este o pierdere, astfel că viaţa le apare ca fiind bunul cel mai de preţ, singurul lucru pe care trebuie să-l aperi cu orice preţ, cât mai mult timp, pentru că orice altceva după aceea este pierdut. Dar, reiese clar din *Mişcările Sufletului* că vieţile indivizilor

nu sunt atât de importante. Aceste mişcări profunde ne pun în umbră credinţa noastră cotidiană potrivit căreia viaţa este bunul cel mai de preţ. Ele ne obligă să recunoaştem că viaţa este doar efemeră şi că ceea ce o precede, acel ceva din care viaţa a apărut, este mai mare decât viaţa însăşi: altfel viaţa nu ar fi putut să apară din el. Când viaţa se termină, ea se cufundă înapoi în ceea ce a existat înaintea ei. Cel puţin, asta este imaginea mea despre ceea ce se întâmplă. Unde altundeva ar putea viaţa să dispară?

Când analizăm constelaţiile, putem observa că cei morţi nu au plecat. Ei sunt prezenţi şi activi în multe moduri. Într-adevăr ei sunt atât de legaţi cu noi, încât ei încă mai au nevoi şi aşteptări şi pretenţii.

Şi noi, de asemenea, simţim că încă avem aşteptări de la ei şi le pretindem anumite lucruri, că tărâmul celor morţi şi tărâmul celor vii se întrepătrund şi că putem şi trebuie să ne implicăm în acest dans dintre viaţă şi moarte, pentru că cele două lumi se îmbină. Dacă suntem capabili să facem asta, atunci vom fi centraţi într-un mod foarte diferit decât atunci când ne concentrăm pe ceea ce este direct vizibil, pe ceea ce putem observa, pe viaţă. Rădăcinile noastre pot merge mult mai adânc.

Rilke a ilustrat destul de frumos împreunarea celor două tărâmuri şi îmbinarea lor în sonetele despre Orfeu. Când ne deschidem către

întrepătrunderea dintre cele două tărâmuri, putem rezona în acord cu dansul vieţii şi al morţii, al celor vii şi al celor morţi. În acest sens, starea noastră de centrare este mult mai profundă şi sprijină marele tot.

Cei vii şi cei morţi

Am descoperit ceva foarte important în legătură cu cei morţi. Mulţi dintre cei vii tânjesc să se alăture celor morţi. Dar dacă cei morţi sunt respectaţi şi primesc atenţia cuvenită, ei vor fi alături de cei vii şi vor fi binevoitori faţă de aceştia. Dinspre spaţiul separat în care sunt, influenţa lor este benefică.

Oamenii îţi imaginează că cei morţi sunt nefericiţi. Ei cred cu adevărat că aceştia nu se simt bine. Dar putem, în egală măsură, să spunem: sunt pe mâini sigure. Numai cei vii au parte de dificultăţi. Cei morţi, în schimb, sunt pe mâini sigure.

Acela care onorează moartea, este ghidat de moarte. Acela care fuge de moarte, va fi prins de moarte.

Orice este viu este incomplet şi se află într-un proces de devenire. Cei morţi sunt compleţi. Dorinţa de completitudine este, în esenţă, o tânjire după moarte. Pentru a putea rămâne în viaţă, trebuie să respectăm incompletitudinea.

Asceţii urmează în viaţă ceva ce este potrivit a fi urmat mai târziu. De aceea există ceva straniu la ei.

Prezenţă şi absenţă

O imagine larg acceptată despre cei morţi este aceea că ei au plecat de lângă noi. Ei sunt îngropaţi şi duşi. Le punem pe mormânt o piatră astfel încât să fim siguri că nu se scoală de acolo (acesta este la origini scopul pentru care piatra era pusă pe orizontală). Şi atunci gata, ei sunt duşi. Dar este o idee stranie, că morţii ar fi pleca pentru totdeauna.

Martin Heidegger a creat nişte imagini minunate în legătură cu acest subiect: ceva ce este neclar iese din obscuritate la lumină, iese la lumină şi se cufundă din nou în obscuritate. Ceea ce este neclar este prezent prin intermediul obscurităţii. Şi este prezent. Poate fi neclar, dar nu a încetat să existe. Iese la suprafaţă, după care dispare din nou.

Adevărul trece prin acelaşi proces. Ceva se iveşte din obscuritate şi apoi dispare din nou. Este insondabil. Nu putem pune mâna pe adevăr în totalitate şi complet. Unii cred despre adevăr că este obligatoriu şi etern, permanent prezent şi că este ca şi cum cu toţii îl putem avea în mâinile noastre. Eu nu cred acest lucru. Adevărul apare instantaneu şi apoi dispare din nou. Putem vedea acest lucru în mod clar în constelaţii şi în lucrul cu mişcările sufletului. De fiecare dată când apare, este în mod subtil diferit. Are multe faţete. Adevărul este un aspect al obscurităţii care ne este revelat în anumite momente.

Viaţa iese la lumină, în „ne-obscuritate” şi claritate, din această obscuritate pe care nu o putem cunoaşte, după care se scufundă din nou în obscuritate. Obscuritatea este sublimă. Ea este măreaţă. Ceea ce iese la lumină este efemer şi minuscul prin comparaţie.

Cei morţi îşi au sălaşul în obscuritate. Dar ei au influenţă aici şi, dacă sunt recunoscuţi de către cei vii, în tărâmul celor vii, atunci ei sprijină şi susţin viaţa.

A ploja în obscuritate înainte de a-ţi fi venit timpul contravine acestui proces. Dar şi a te agăţa de viaţă, încercând să prelungeşti timpul mai mult decât ţi-a fost destinat contravine, de asemenea, fluxului – fluxului de ieşire la lumină şi de scufundare înapoi în obscuritate.

Amândouă contravin fluxului: a muri prea repede înainte de a fi venit timpul – asta reprezintă o lipsă de respect cu privire la ce este în lumină – şi a te agăţa de viaţă, căutând să-ţi menţii sănătatea cu orice preţ chiar şi când s-a scurs timpul. Când a sosit ceasul este potrivit să pleci şi să te scufunzi înapoi. Ca terapeut păstrez pe cei vii în viaţă atât cât este permis, cu ajutorul celor morţi, atât cât este potrivit. Când timpul s-a scurs, nu voi reţine pe nimeni. Voi rămâne pe poziţii. Nu mă voi pune împotriva destinului, împotriva acestui flux, şi nu voi împiedica această scufundare.

Această stare este calmă, profundă. Cu

gândul putem merge în oricare din cele două tărâmuri. Viaţa însăşi îşi are sorgintea în acest tărâm. Şi ceea ce iese la lumină nu este deconectat de obscuritate. Totul este prezent.

Mişcarea către moarte

Există un impuls în suflet către moarte şi a muri. Este o mişcare foarte subtilă, şi foarte profundă. Mişcarea vieţii primeşte forţă de la mişcarea către locul de unde ea a venit. Este trasă şi atrasă înapoi, precum un val, către locul de origine. Această mişcare profundă, subtilă poate fi observată în constelaţii. Puteţi observa cât de măreaţă este, cât de multă profunzime are în comparaţie cu ceea ce numim fericire. Dacă te laşi purtat de această mişcare intri în armonie cu tot ce este, indiferent ce.

Uneori, când intri în armonie cu această mişcare, e posibil să dai peste o briză, un curent, care te ridică din nou. Unii oameni se lasă purtaţi de mişcare prea devreme sau prea intens. Ei merg către moarte înainte de a le fi sosit timpul şi ăsta reprezintă un lucru deosebit de grav.

A lua şi a lăsa viaţa

Viaţa vine de departe şi nu putem şti de unde izvorăşte. Ea curge de departe, peste şi pe lângă noi şi mai departe. Ne ia cu ea. Nu este ceva ce avem şi este în posesia noastră. Ea izvorăşte din univers, şi ne poartă cu ea. Se foloseşte de noi, ne ia în slujba ei şi apoi ne lasă să ne reîntoarcem în univers, orice ar însemna acest lucru.

Sufletul cunoaşte universul şi locul de origine a vieţii. Şi tânjeşte să se întoarcă acolo, într-un final. Primind viaţa, ne simţim purtaţi de ea, ştiind în tot acest timp că atârnăm de un fir subţire, un fir care se rupe după un timp, astfel încât suntem din nou învăluiţi de ceea ce este la originea vieţii.

Sufletului nu îi este frică de această mişcare de retragere. „Eului" îi este din când în când frică, nu atât pentru că trebuie să se scufunde înapoi din ce a venit, ci din cauza durerii tranziţiei. Dar dacă suntem în armonie cu mişcarea vieţii, ne vom comporta într-un fel care este propice vieţii. Şi atunci când ţinem la viaţă trebuie să acceptăm această mişcare. Astfel că ajungem să fim în rezonanţă nu numai cu viaţa, ci şi cu sfârşitul ei, atunci când timpul soseşte.

Există un timp pentru mişcarea către viaţă şi un timp pentru întoarcerea în univers şi există o ordine potrivită a acestor mişcări. Există aceia care renunţă la viaţă înainte ca ea să se fi terminat şi înainte ca mişcarea să se fi încheiat. Ei fac asta dintr-o mişcare interioară arogantă.

De exemplu, când un copil îşi pierde prea devreme părinţii, el simte dorinţa de a se duce după mama sau după tatăl său, sau poate după un frate care au murit prea devreme. Copilul îşi imaginează că, dacă dă curs acestei mişcări, el îşi va regăsi părinţii pierduţi, într-un mod care confirmă viaţa aşa cum o ştie el.

Această idee este copilărească. Copilul mai

are o idee asociată – că moartea sau cei morţi vor fi bucuroşi că el doreşte să li se alăture, ca şi cum ar fi vorba de o reuniune de familie. Dar această idee ignoră faptul că morţii nu mai sunt în viaţă. Ei s-au scufundat.

În Tristan şi Isolda, Wagner a numit această stare „nefiinţa eternă”. Universul e „originea primordială” a vieţii. Relaţiile nu există acolo aşa cum sunt ele pe tărâmul vieţii. Când cineva îţi imaginează că s-ar putea întâlni din nou cu cei morţi, ignoră profunzimea şi finalitatea mişcării de re-scufundare.

Această fantezie este asociată adesea cu ideea că cineva nu numai că îi poate înveseli pe cei morţi, ci îi poate chiar salva. Şi asta reprezintă una dintre premisele cel mai des întâlnite pentru o boală gravă. Soluţia este să-ţi găseşti drumul înapoi spre fluxul vieţii şi să-i permiţi să te cuprindă din nou, atât timp cât se poate şi este permis. Asta aduce armonie şi poate avea un efect vindecător în cazul unei boli. Apoi timpul care a rămas se extinde.

Opusul acestei situaţii este când cineva se agaţă de viaţă dincolo de timpul care-i era destinat. Acest lucru perturbă mişcarea sufletului. Medicina intensivă este cea care ajută la amânarea acestei mişcări, chiar dacă viaţa practic s-a sfârşit. Mulţi doctori şi terapeuţi consideră că este de datoria lor să prevină moartea. Şi astfel ei se amestecă în mişcarea către moarte a

individului.

Moarte şi completitudine

Observaţiile arată că cei morţi ne părăsesc încet şi gradual, ca şi cum şi-ar dori să mai stea în preajma noastră puţin. Unii rămân totuşi pentru mai mult timp. Aceştia sunt cei care au fost uitaţi de familliile lor sau care nu au fost respectaţi sau care nu au fost jeliţi. Iar cei care rămân cel mai mult sunt cei care au inspirat teamă sau care au fost respinşi cu totul. Familiile lor nu şi-au mai dorit să ştie absolut nimic despre ei. Doliul este folositor atunci când persoana se lasă într-adevăr să simtă durerea. Prin intermediul acestei dureri, persoana îi respectă şi îi onorează pe cei morţi. Când cei morţi sunt jeliţi şi onoraţi, atunci ei capătă puterea de a se retrage. Viaţa s-a sfârşit pentru ei şi ei pot fi morţi cu adevărat.

Rilke a scris un poem despre Orfeu, *Euridice şi Hermes* în care el spune despre Euridice: „ea s-a întors la ea însăşi. Murind, ea şi-a împlinit completitudinea”. A muri înseamnă completitudine. Când acceptăm această imagine a morţii, abordarea noastră legată de ea se schimbă. Asta este adevărat şi pentru cei care au murit tineri şi pentru copiii care s-au născut morţi. Putem să ne imaginăm că au pierdut ceva. Dar, ce se presupune că ar fi pierdut? Ceea ce este esenţial este *înainte* şi *după*. Din asta venim în viaţă. Şi la asta ne întoarcem după viaţă.

Dacă suntem capabili să le dăm drumul celor

care au murit, atunci ei vor avea un efect benefic asupra vieţilor noastre, fără a exercita presiune sau fără a avea pretenţii de la noi. Prin contrast, cei care îi jelesc la nesfârşit „se ţin cu dinţii" de cei morţi, chiar dacă cei morţi doresc să plece. Consecinţele în acest caz sunt grave atât pentru cei vii cât şi pentru cei morţi.

Doliul prelungit este întâlnit adesea în cazurile în care persoana care jeleşte i-a rămas celui mort datoare cu ceva şi încă nu şi-a dat seama de acest lucru.

Persoana care iubeşte cu adevărat nu jeleşte pentru mult timp persoana care a murit. Freud a observat acest fapt în cazul preşedintelui Wilson. El s-a recăsătorit la numai un an după decesul primei lui soţii. Freud a scris „Acesta este un semn că şi-a iubit cu adevărat soţia". Când cineva a iubit, a pierdut şi a jelit, viaţa poate merge înainte. Cei morţi consimt la asta.

Respectul pentru cei morţi

Marele suflet nu face diferenţa între cei vii şi cei morţi. Ei aparţin aceluiaşi tărâm. Când frica de cei morţi preia controlul, iar oamenii încearcă să se îndepărteze de cei morţi, efectul este unul serios. Pe de cealaltă parte, când un supravieţuitor al Holocaustului de exemplu, spune membrilor morţi ai familiei „Voi muri şi eu la timpul potrivit", atunci el putea să rămână în viaţă atât timp cât îi este permis. Atunci frica dispare. Cu cei morţi şi de la cei morţi nu vine decât un

sentiment de bunătate şi bunăvoinţă faţă de cei vii. Asta este în mod clar exemplificat prin intermediul constelaţiilor. Respectarea celor morţi are un efect de oferire şi protejare a vieţii.

Este un efect reciproc. Pe de o parte cei vii au efect asupra celor morţi, prin respectul pe care îl manifestă faţă de aceştia – este ca şi cum faptul de a fi murit devine mai uşor. Şi în schimb, cei vii încep să simtă bunăvoinţa celor morţi.

O viziune larg acceptată este că cei morţi sunt plecaţi dintre noi. Şi nu este aşa. Ei sunt prezenţi. Ei sunt prezenţi chiar în corpurile noastre, pentru că toţi strămoşii noştri trăiesc în noi. În acelaşi fel în care ei sunt prezenţi în sufletul familiei. În ceea ce numesc eu marele suflet, distincţia dintre noi – dintre cei vii şi cei morţi – nu are nicio relevanţă.

Când ne este frică de cei morţi asta ne face să fim atraşi către ei. Şi când cedăm acestui imbold, permiţându-ne să ne lăsăm atraşi de morţi, din iubire, experienţa devine curioasă: cei morţi se întorc şi vin către noi, dar ca o binecuvântare. Puteţi vedea acest lucru în constelaţii. Ei vin ca o binecuvântare.

Mulţi oameni consideră că viaţa este bunul cel mai de preţ şi, în consecinţă, încearcă s-o prelungească indiferent de preţ. Ei îşi imaginează că trăind mai mult, va fi mai bine. Dar cu adevărat nu avem de unde şti dacă asta este mai bine sau nu, pentru că, privit din punctul de vedere a

marelui tot, viaţa este ceva efemer şi minuscul. Orice izvorăşte din el trebuie să fie, prin definiţie, mai măreţ decât viaţa însăşi. După viaţă, când s-a sfârşit, ne reîntoarcem la acest „ceva” care este mult mai măreţ şi pe care nu îl cunoaştem.

Asta este doar o reflecţie de bun simţ. Dacă privim din punct de vedere filosofic, această agăţare de viaţă este complet ininteligibilă. Este iraţională.

* * *

Conferinţele mele fac referire exclusiv la experienţele pe care le-am avut în constelaţii. Ele demonstrează fără tăgadă că cei morţi au o influenţă asupra noastră. Aceia care au cea mai mare influenţă sunt cei uitaţi sau excluşi. Nimic mai mult. Nu construiesc o teorie. Nu ştim nimic despre acest tărâm. Rămâne secret pentru mine. Dar mulţi au sentimentul profund că cele două tărâmuri sunt înlănţuite. Rilke descrie asta foarte frumos în ale sale *Elegii Duineze*. Există probabil mai multe modalităţi prin care poţi fi mort. În majoritatea culturilor există credinţa potrivit căreia morţii se retrag mai lent la început. Ei nu ne părăsesc imediat. Ei continuă pentru un timp să exercite influenţă asupra noastră.

Tărâmul celor vii îşi are sorgintea în cel al morţilor. Toţi strămoşii noştri sunt prezenţi în corpurile noastre şi, la nivel fizic, ei continuă să aibă efect. Şi la nivelul sufletului, ei continuă să aibă efect. Ei sunt prezenţi şi acest fapt trebuie

recunoscut. Multe lucruri bune se pierd atunci când tărâmul celor vii şi tărâmul celor morţi sunt în mod abrupt separate unul de celălalt. Viaţa curge mult mai uşor atunci când există o înţelegere şi o acceptare în ceea ce-i priveşte pe cei morţi. Atunci când există această înţelegere, apare un suport. Înţelegerea însăşi ne sprijină. Şi atunci servim nu doar scopului vieţii, ci şi al morţii. Şi asta aduce împăcare în munca pe care o desfăşor.

Cei care mor tineri

Nu ştim dacă cei care au murit devreme au pierdut ceva. Ei sunt una cu marele tot şi atunci, ce anume ar fi putut ei pierde în comparaţie cu noi? Prin urmare ei nu au nevoie de mila noastră manifestată prin „vai, bieţii de ei!”

Aceia care mor tineri lasă o urmă care este adesea mai profundă decât a acelora care au realizat lucruri măreţe în viaţa lor – o urmă profundă, pregnantă.

Cu puţin timp în urmă am avut o experienţă în acest sens. În timpul unei conferinţe a venit să mi se prezinte un cuplu. Ei aveau un copil mic de doi ani. Copilul suferea de o gravă malformaţie a inimii. Iar părinţii erau extrem de îngrijoraţi. Am configurat constelaţia cu părinţii unul lângă celălalt, iar pe reprezentantul copilului l-am lăsat să se rezeme, cu spatele, de ei. Părinţii şi-au înconjurat cu braţele copilul şi i-au spus: „te vom ţine strâns atât cât ne va fi permis. Vom avea grijă

de tine atât cât ne este permis – cu iubire”.

Grija şi îngrijorarea pe care le aveau faţă de copil erau gata să separe cuplul. Dar, în această constelaţie ei erau foarte apropiaţi ca şi cuplu şi profund conectaţi cu copilul.

Cu o lună în urmă ei mi-au scris o scrisoare în care mă anunţau că micuţul a murit. A avut nevoie de o operaţie fără de care putea muri imediat. Chirurgii au încercat să salveze copilul, dar el a murit în timpul operaţiei. Părinţii mi-au mulţumit din nou. Ei au avut parte de un timp mult mai profund pe care l-au petrecut cu copilul lor. În noaptea dinaintea operaţiei, copilul a plâns după mama lui. Mama l-a luat în braţe şi s-a plimbat cu el mai mult de o oră. Era ca şi cum îşi lua la revedere de la copil. Copilul dorea să mai fie cu mama lui încă o dată înainte să-şi ia rămas bun pentru totdeauna.

Au ţinut ei discursurile ocazionate de înmormântarea lui, amintindu-mă. Asta m-a mişcat profund. Iubirea pentru copil care fusese exprimată şi forţa pe care copilul le-a dat-o şi pe care a lăsat-o moştenire familiei mergea dincolo de orice descriere. Efectele erau cu mult mai profunde decât dacă copilul ar fi trăit o viaţă lungă.

Nu putem măsura astfel de situaţii în felul nostru obişnuit. Uneori, ne alăturăm celor morţi în calitate de prieteni. Alteori, cei morţi ni se alătură în calitate de prieteni. Cele două tărâmuri se

întrepătrund şi se îmbină. Înţeles din această perspectivă, cei morţi susţin viaţa.

Avorturile

Avorturile au un efect profund asupra sufletului. Avorturile fac ca ceva de nefăcut, să fie făcut, iar asta e de netolerat. Iar maternitatea şi paternitatea părinţilor nu pot fi tratate ca şi cum nu au existat. Rămân un fapt.

Terapeutul nu trebuie să încerce să aline vinovăţia. De exemplu, bărbatul poate dori să iasă din această situaţie zicând ceva de genul: „E OK pentru că ea a luat decizia singură”. În cazul unui avort ambii părinţi sunt sută la sută responsabili. Nimeni nu poate scăpa de responsabilitate, cu excepţia situaţiei în care bărbatul a fost total împotriva avortului, dar femeia l-a făcut oricum. În acest caz el este parţial absolvit, dar nu în totalitate.

Pentru părinţi, consecinţele sunt cu mult mai serioase decât dacă ar fi avut copilul. Prima consecinţă este că, după un avort, de obicei relaţia ia sfârşit. Există şi excepţii, cum ar fi dacă ambii părinţi îşi asumă vinovăţia, îşi privesc copilul şi îi dau un loc în inima lor. Atunci, ei ar putea fi capabili să regăsească din nou drumul unul pe celălalt.

Când o femeie a făcut un avort şi rămâne din nou însărcinată, copilul simte ceva în legătură cu mama lui, ceva ce-i provoacă nelinişte. Avortul are un efect şi asupra acestei noi vieţi.

Avortul reprezintă un subiect important pentru mulţi oameni, şi nu numai pentru femei, ci şi pentru bărbaţi. Dar întrebarea cheie este cum pot părinţii să gestioneze această situaţie.

Este esenţial să privească copilul în ochi, sau ca să fiu mai precis, să permită copilului să-i privească. Asta permite ca ceva profund şi vindecător să aibă loc. Ei simt dintr-odată că viaţa este ceva atât de măreţ şi atât de profund care nu poate fi prins sau manipulat aşa cum ne imaginăm sau cum am vrea. Din acest fapt de a privi şi a fi priviţi, apare ceva vindecător şi de mare seriozitate.

Moartea este mai măreaţă decât viaţa

Avem nevoie să reflectăm asupra încă unui aspect înainte de a putea onora viaţa în totalitate. Moartea este mai măreaţă decât viaţa. Tărâmul celor morţi este de departe mai măreţ şi este tărâmul care durează. Viaţa este efemeră. Ea îşi face loc la suprafaţă pentru ca mai apoi să se scufunde înapoi. Acesta

— Care pătrunde la suprafaţă şi apoi se scufundă – acesta este mai mare, marele tot. Copiii avortaţi nu sunt totuşi pierduţi. Ei sunt în grija acestui mare tot. Acesta este un mod de a vedea lucrurile.

Aceia care au murit tineri nu sunt nici ei pierduţi pentru univers, ca şi cum cei care trăiesc mai mult ar avea un avantaj în faţa lor. Pentru că şi aceia care trăiesc mai mult se scufundă, de

asemenea, în marele tot. Nu îmi pot imagina că această distincţie are vreo relevanţă aici. Totul este păstrat în univers şi nimic nu este pierdut.

Moartea violentă

Moartea reprezintă o provocare pentru noi toţi. A o considera ca fiind o eliberare sau a o experimenta astfel este o gravă eroare. Dimpotrivă, moartea este experimentată mai degrabă ca fiind grea şi dificilă şi foarte dureroasă. Dacă aş încerca să înţeleg ce simţi atunci când eşti victima unei torturi sau cum este resimţită moartea în cazul unei morţi violente, atunci aş fi arogant. Această încercare de a înţelege nu face niciun serviciu vieţii mele şi probabil nici morţii mele. Rămân în viaţa mea, şi în moartea mea, atunci când va veni timpul. În acest fel respect suferinţa acestor victime fără să interferez cu suferinţa sau cu destinul lor.

Donarea de organe

Participant: Întrebarea mea se referă la donarea de organe. În ce mod afectează acest proces pe donator şi pe cel care primeşte organul? Este acest lucru permis sau nu?

Hellinger: La unul dintre seminariile mele a venit un bărbat care făcuse un transplant de ficat. Atunci când l-am întrebat dacă îl cunoştea pe donator, el a răspuns că nu. Aşa că l-am reprezentat pe el şi pe donatorul lui. Donatorul se simţea inconfortabil, iar cel care primise organul, bărbatul însuşi, se simţea incapabil să-i

mulţumească. El a spus: „am avut dreptul la el”. Dar nu îţi poţi continua viaţa astfel, fără să-ţi recunoşti vinovăţia.

Eu cred că donarea de organe este cu adevărat absurdă. Când viaţa este la sfârşit, este la sfârşit. Nu voi rămâne în viaţă cu preţul altei vieţi. Dacă fac acest lucru, vor exista consecinţe foarte serioase.

În alt seminar am întâlnit un bărbat al cărui rinichi funcţiona foarte defectuos. El aştepta un transplant de rinichi. L-am reprezentat în constelaţie pe el şi pe donatorul lui şi i-am pus să stea unul în faţa celuilalt. După un timp, i-am spus reprezentantului lui să-i spună donatorului: „Aştept să mori”. Şi în clipa când a spus acest lucru, a început să plângă. El a fost confruntat cu preţul pe care altcineva trebuie să îl plătească, pentru ca el să rămână în viaţă.

Despre a muri şi cei morţi

Următorul interviu a fost înregistrat de televiziunea bavareză şi mai târziu a fost redat în scurte fragmente. Întrebările au fost puse de Uli Langguth.

Universul

Ce se întâmplă atunci când murim?

Atunci când murim intrăm într-o stare despre care nu ştim nimic. Viziunea mea este că viaţa emană dintr-un loc primordial, care ne este necunoscut. Atunci când murim, ne scufundăm la loc în el. Prin urmare, viaţa nu poate fi bunul cel

mai de preţ, ultimul. Acest loc din care viaţa apare trebuie să fie cu mult mai măreţ decât viaţa însăşi. Şi astfel, trecerea de la viaţă la moarte nu este un proces de pierdere. Este închis un cerc şi stă în natura cercurilor ca începutul şi sfârşitul să fie la fel.

Viaţa se ridică la suprafaţă, atinge un punct destul de înalt şi apoi se scufundă din nou; întocmai ca şi ziua, care începe cu un impuls, ajunge la zenit, stă nemişcată o clipă, în culmea ei, sau cel puţin aşa pare, şi apoi se scufundă încet către seară, către amurg şi apoi către noapte.

Ziua devine plină, cu cât este folosită la maxim. Acelaşi lucru este valabil şi despre viaţă. Cu cât mai mult viaţa a curs, cu atât devine mai plină şi numai când ajunge la sfârşit este completă şi întreagă. Ca şi cu un cerc, aşa se întâmplă şi în cazul vieţii – începutul şi sfârşitul se scurg împreună. Între acest început şi acest sfârşit, pentru noi, există timpul.

Atunci nu există cu adevărat timpul?

Timpul există între început şi sfârşit. Dincolo de ele altceva ţine echilibrul. Dar, despre asta, nu ştim cu adevărat nimic.

Este o presupunere sau este ceva ce aţi trăit?

Este rezultatul unei contemplaţii filosofice legate de: cum poate fi viaţa mai măreaţă decât acel ceva din care a apărut? şi asta presupune de asemenea, că nici moartea nu poate fi ceva teribil.

O consecinţă a acestei presupuneri este că nu

contează dacă murim mai devreme sau mai târziu. În cele din urmă, începutul şi sfârşitul sau înainte şi după sunt acelaşi lucru.

Moartea timpurie

Ce trebuie să facă o persoană atunci când cineva moare timpuriu?

Ceea ce se întoarce în acest loc originar nu este pierdut, pentru că în univers totul este păstrat cu grijă. Cum ar putea să dispară ceva? Din punct de vedere filosofic această idee nu se susţine.

Eforturile noastre de a reţine ceva cu orice preţ, astfel încât să nu se piardă, nu-şi au locul în acest caz. În univers nu se pierde nimic. Când luăm în considerare acest lucru, dobândim o altă atitudine faţă de viaţă şi faţă de trecut şi faţă de moarte, indiferent că aceasta vine mai devreme sau mai târziu.

De ce unii mor mai devreme şi alţii mai târziu?

Şi-au încheiat misiunea?

Unii oameni au impresia că trăim pentru a îndeplini o misiune. Este posibil ca noi să fim în serviciul a ceva mai mare, probabil a acelui ceva din care viaţa apare, şi acel ceva ne desemnează anumite sarcini sau misiuni. Deci, eu nu aş face distincţie între durata mai lungă sau mai scurtă a serviciului sau a vieţii. Este greşit să distingem între misiuni diferite. Ele servesc toate aceleiaşi finalităţi, oricare ar fi ea.

Dar cum explicaţi, de exemplu, moartea unui copil imediat după naştere sau mortalitatea infantilă în general?

Constelaţiile de familie ne pot oferi o înţelegere asupra morţii mai timpurii sau mai târzii. Atunci când contempli dinamicile unei familii aduse la suprafaţă prin intermediul constelaţiilor, poţi vedea faptul că morţii nu au plecat dintre noi. Influenţa lor stăruie. Constelaţiile dezvăluie faptul că această influenţă este în mod deosebit puternică în cazul celor care au murit tineri. Când un copil s-a născut mort sau moare în copilărie şi apoi nu mai este comemorat, acesta va fi, mai apoi, reprezentat de altcineva din familie. Asta va avea drept rezultat faptul că alţi membrii ai familiei vor dori să moară din loialitate faţă de copil. Asta arată că şi copilul care a murit de timpuriu este un membru cu drepturi egale al familiei, chiar dacă a apucat doar să respire de câteva ori.

Copilul nu poate fi pierdut pentru familie şi nici uitat. El trebuie respectat ca oricine altcineva prezent şi care a rămas în viaţă în familie. Constelaţiile de familie par să ne arate că întrebarea cu privire la motivul pentru care unii copii mor de timpuriu este mai puţin importantă faţă de aspectul că ei aparţin sistemului.

Deci, oricine moare rămâne ataşat de familie. *Ei rămân ca spirite sau chiar ca fantome*? *Cum putem vedea acest lucru*?

Nu ştim cum. Ştim doar că ceea ce *a fost*, poate să rămână, este un fapt. Ceea ce este în viitor nu poate rămâne. Ceea ce este prezent nu poate rămâne. Numai ceea ce *a fost* poate rămâne. Garanţia faptului că durează aparţine doar trecutului, şi în cele din urmă, doar oamenilor.

Moarte şi reconciliere

Ce efect are eliminarea morţii din viaţă?

Este clar că multor oameni le este teamă de moarte, pentru că ei consideră că viaţa este bunul cel mai de preţ şi privesc moartea ca fiind duşmanul vieţii. Aceasta este o credinţă care-şi trage rădăcinile din Grecia antică. Dar, putem fi împăcaţi cu propriul nostru sfârşit numai dacă suntem împăcaţi cu cei morţi. Şi acest lucru se întâmplă atunci când îi privim pe cei morţi în ochi, în special atunci când îi privim pe cei morţi din familia noastră şi, la fel de important, ne permitem să ne lăsăm priviţi de ei. Acest fapt are drept rezultat ceva foarte straniu.

Dacă, de exemplu, găseşti în mod spiritual o cale către cei morţi – către cei care ţi-au fost dragi şi au fost importanţi pentru tine – şi îi priveşti, te întinzi lângă ei pur şi simplu până devii calm şi liniştit, vei descoperi după un timp că cei morţi poate *te* vor aborda ca să te ghideze sau ca să te binecuvânteze sau pentru a-ţi da forţa de care ai nevoie. În orice caz, ei îţi aduc un sprijin în viaţa ta, atât cât va dura ea, până ce timpul tău sfârşeşte.

Oamenii care sunt în viaţă simt adesea că au un avantaj faţă de cei care au murit. Dar, prin asta, ei îşi slăbesc din forţă. Dacă ar avea forţă pentru a-i putea privi pe cei morţi în faţă şi să le spună: „Mai trăiesc puţin, după care voi muri şi eu”, atunci ar dispărea orgoliul în relaţie cu cei morţi, şi ar fi capabili să primească forţa care vine dinspre aceştia.

Cum reuşeşte o persoană să ajungă la această apropiere faţă de cei morţi? *Cum ar putea cineva să-i abordeze*?

Nu avem nevoie să *mergem* spre cei morţi. Ei sunt împrejurul nostru, cel puţin pentru un timp. În multe dintre culturi există ideea că morţii sunt prezenţi pentru un timp.

Şi atunci, legat de acest aspect, este important să vă gândiţi la semnificaţia donării de organe imediat după moarte. Asta refuză persoanei defuncte o moarte completă. Moartea nu este completă când creierul persoanei a murit sau persoana respiră pentru ultima oară. Interferenţa în procesul morţii, în acest ritual de trecere, ca şi cum cineva l-ar putea controla, reprezintă în opinia mea o crimă.

Asta se datorează faptului că organele au un rol în acest proces? *Cu siguranţă ele reprezintă numai rămăşiţe şi nu sunt atât de importante, nu-i aşa*?

Nu putem şti asta. Şi în orice caz, ce înţelegem prin rămăşiţe? Ele aparţin persoanei

defuncte şi atunci ele ar trebui lăsate să treacă prin acelaşi proces prin care ea trece, către finalizare. Când cineva interferează în favoarea donării de organe, asta are consecinţe foarte grave şi cred că îl afectează şi pe cel care primeşte organele respective. Adesea, cei care primesc organe nu sunt capabili să se uite în ochii donatorilor şi să le mulţumească pentru darul pe care l-au primit. Este prea mult pentru ei să ducă. Şi asta arată faptul că, în profunzimea sufletului lor, situaţia creează un conflict.

Deci ar trebui să le mulţumim celor morţi uitându-ne în ochii lor?

Da.

Aşa trebuie văzute lucrurile?

Cred că nimeni nu ar trebui să accepte un organ de la altcineva. Pentru mine acest fapt are la bază ideea că viaţa trebuie păstrată cu orice preţ, chiar şi cu preţul unui organ donat de altcineva, ca şi cum dacă-ţi pierzi viaţa, pierzi totul. Mi se pare o credinţă foarte stranie. În mod contrar, dacă poţi să-ţi priveşti moartea în ochi şi să fii pregătit să ţi-o asumi atunci când soseşte timpul, atunci vei dobândi foarte multă împlinire în viaţa ta pentru timpul care ţi-a rămas, în timp ce aceia cărora le este frică şi doresc să evite moartea nu se pot bucura de viaţă în toată profunda ei fericire şi forţă.

Frica de moarte

Cum apare această frică de moarte pe care

mulţi oameni o resimt? *Chiar şi copiii o pot avea, nu-i aşa*? *Cum îi putem ajuta pe copii să nu mai simtă teamă*?

Frica de moarte are legătură cu impulsul de a supravieţui. Şi din această perspectivă, frica de moarte are rolul de a proteja viaţa. Dar, suntem slăbiţi dacă nu luăm moartea în serios sau nu o privim în faţă sau dacă ne ferim de privirea celor morţi sau a morţii.

Mi s-a povestit odată despre mama unei persoane care a rămas în casă mai multe zile după ce murise. În zilele de azi astfel de situaţii sunt destul de rare. În casă mai stătea o fetiţă al cărei tată murise cu foarte puţin timp înainte. Din anumite motive, ei nu i s-a permis să îl vadă mort. Această fetiţă se întorcea mereu la femeia moartă şi continua să o privească. Într-o astfel de ocazie, ea a ieşit din cameră spunând: „acolo stă întinsă o regină”. Copiii preiau trăirile adulţilor din jurul lor. Atunci când li se arată morţii în modul pe care l-am descris, lor nu le este teamă.

Şi copilul a scăpat de această teamă pentru totdeauna?

Dacă copilul se va teme sau nu mai târziu de moarte depinde de multe circumstanţe. Dar acesta a fost un exemplu clar despre presupunerile noastre greşite legate de teama de moarte.

Oricum, e sigur că mulţi oameni se tem că morţii se vor întoarce din morminte şi vor veni cu intenţii rele, în căutarea celor vii. Şi ăsta este

motivul pentru care punem pietre funerare pe mormânt, ca să nu cumva morţii să scăpe de acolo. Iniţial, pietrele funerare erau aşezate orizontal.

Împăcarea cu cei morţi

Experienţa din constelaţiile de familie a arătat că atunci când cei morţi sunt văzuţi, apare pacea. Ei se întorc spre noi într-o manieră prietenoasă.

Uneori, cei morţi au nevoie de ceva de la cei vii: un dar sau un ritual de onorare. Asta se întâmplă în mod frecvent în constelaţiile cu victimele Holocaustului.

Mulţi dintre supravieţuitorii Holocaustului sau descendenţii lor manifestă teama de a se uita la cei care au murit sau le este teamă să fie priviţi de către aceştia.

Este vorba de o teamă profundă, deoarece consideră că şi ei aparţin celor morţi. Atunci când, în constelaţii, scoţi reprezentanţi pentru diverşi membri ai familiei, de regulă ei simt precum persoanele pe care le reprezintă.

Şi asta se poate verifica în cazul persoanelor care sunt în viaţă, dar nu şi în cazul celor morţi. Putem remarca însă, faptul că cei care au murit în timpul Holocaustului se simt ca fiind slabi, împovăraţi şi extrem de mâhniţi. Dar, în momentul în care membrii familiei rămaşi în viaţă vin să se uite la ei, se înclină în faţa lor şi jelesc alături de ei, atunci „a fi mort” devine mai uşor de suportat.

Morţii nu mai sunt înspăimântători pentru cei vii. În schimb, capătă o calmitate ce radiază forţă. Atunci când sunt onoraţi, ei se retrag în linişte. După un timp, ceea ce se resimte este că trecutul este de domeniul trecutului, iar cei rămaşi în viaţă se simt eliberaţi din toate punctele de vedere.

Deci ceea ce afirmaţi este că spiritele sau fantomele celor morţi îi vor urmări pe cei rămaşi în viaţă până când aceştia îi vor recunoaşte sau elibera? *Nu prea înţeleg*.

Nu putem vorbi de spirite în acest context. Nu cred că e adecvat.

Rilke a descris foarte frumos în a zecea lui elegie trecerea de la viaţă la moarte. El vede cele două tărâmuri – al celor vii şi al celor morţi – ca fiind interconectate. Întâi este plecarea. El sugerează că aceasta poate fi dificilă pentru cei care au murit tineri – el îi numeşte „cei care s-au retras dintre noi devreme" – atunci când îi jelim prea mult, pentru că astfel interferăm cu mişcările sufletului lor. După ce pleacă, cei morţi se retrag încetul cu încetul, până când se îndepărtează de viaţă, în acel loc din care durerea şi iubirea şi viaţa şi existenţa izvorăsc. Cred că aceasta este un insight profund legat de felul în care lucrează sufletul.

Atunci când ne referim la suflet, ne referim la ceva care este conectat. De exemplu: nu aş fi putut comunica cu nimeni dacă nu aş fi ştiut în mod clar că sunt în consonanţă cu ceilalţi, că

împart cu ei acelaşi suflet comun şi că, pe măsură ce vorbim, eu împărtăşesc ceva din fiinţa lor, iar ei din fiinţa mea. Această comunicare se extinde chiar şi la cei morţi. Asta înseamnă că, atât cei vii cât şi cei morţi împărtăşesc un suflet comun – care este marele suflet. Altfel ei nu s-ar putea influenţa unii pe alţii, aşa cum se întâmplă. Dar asta este valabil doar pentru un timp, după care morţii se retrag complet. În multe mitologii este descrisă această mişcare, o mişcare ce este, cu siguranţă, expresia unei experienţe profunde, ce are loc adânc în suflet.

Aşa se explică cum cineva este capabil să simtă în preajmă o persoană care a murit după ce aceasta a trecut în nefiinţă, de exemplu, pe un părinte?

Da. Este de asemenea motivul pentru care festivităţi de tipul Ziua tuturor sufletelor şi Ziua tuturor sfinţilor sau Ziua morţilor aduc împreună familia într-un mod foarte special. Ei îi comemorează pe cei morţi şi recunosc faptul că cei morţi aparţin familiei. Ele ne arată cât de mult bine face sufletelor noastre respectarea şi onorarea celor morţi.

În multe culturi morţii au propriul altar unde sunt rememoraţi. Oamenii pun poze cu părinţii sau fraţii lor morţi. Acest sanctuar reprezintă un memorial liniştit şi atunci când îl contemplăm, asta are un efect de liniştire şi vindecare în suflet.

Dar dacă nu faci aceste ritualuri? *Mulţi*

oameni îşi *cenzurează astfel de manifestări*.

O persoană se simte completă atunci când toţi cei care aparţin familiei lui au un loc în sufletul lui. Dacă cineva este exclus, acest lucru este resimţit ca o pierdere. Dacă nu îţi respecţi părinţii şi uiţi de ei, te vei simţi gol. Şi bogăţia vieţii te va ocoli. Atunci când ai dat tuturor un loc în sufletul tău, tuturor celor care aparţin familiei tale, nu numai că te simţi complet, ci şi liber. Fiecare dintre membrii pe care îi excluzi va trage de tine şi te vor lua prizonier. Pot să-i resping doar atunci când îi am în faţă şi în prim planul gândurilor mele. Dar toţi cei care au un loc mă vor lăsa în pace.

Imagini ale vieţii şi ale morţii

Viaţa şi moartea sunt interconectate. *Aceste idei pe care le susţineţi mă fascinează*.

Într-una dintre scrisorile sale, Rilke face următoarea comparaţie. El spune: viaţa sau existenţa noastră – acesta este probabil cuvântul cel mai potrivit – este ca o piramidă. La vârfurile ei se află trecutul, prezentul şi viitorul. Şi în punctul culminant se manifestă lucrurile. Sub vârf, dedesubt, stă totul şi totul este la fel. Aici nu există trecut, prezent sau viitor. Totul este conţinut.

Este straniu, dar în toate procesele de creaţie cum ar fi compunerea unui cântec sau a unui poem, creatorul simte cum un cuvânt sau o imagine, care i-a apărut brusc ca o inspiraţie, este

de fapt un dar pe care îl primeşte. Uneori apare doar pe fragmente care se reunesc abia mai târziu, ca şi cum ar dori să aducă ceva la lumină, ceva ce exista deja. Asta este conform imaginii pe care o are Rilke.

Aţi experimentat acest lucru? *Poate cineva ajunge în acel loc*? *I-aţi explorat profunzimile*?

În acest proces?

Este Raiul, este…?

Nu. Din punctul meu de vedere, atâta timp cât eşti preocupat să surprinzi imagini ale realităţii originare, pierzi contactul cu adevărata realitate. Ea rămâne ascunsă. Dacă respect acest mister fără să încerc să îl numesc, fără să-mi fac griji în legătură cu el, atunci sunt împăcat. De acolo îmi vine forţa. Dar atunci când încerc să-l cunosc şi să-l controlez, sau îmi doresc să îl domolesc sau să îl îmbunez, sau când mă tem de el şi doresc să-i aduc sacrificii, astfel încât să nu fie supărat pe mine, atunci el se retrage.

Putem să-l numim tărâmul de dincolo?

L-aş numi de dincolo de timp. Şi atât. Sau ca să fiu mai precis, tărâmul dincolo de timpul alocat mie.

Mai puteţi descrie încă o dată imaginea piramidei vă rog? *Nu mi-a fost tocmai clară de la început. E o imagine minunată*.

În clipa în care doriţi să surprindeţi aceste imagini, ele îşi vor pierde din forţă. Ele doar îţi dau câteva licăriri ce alină sufletul. În momentul

în care vei vrea să le prinzi, ele îţi vor aluneca printre degete.

Întâietatea vieţii

Care este cea mai semnificantă modalitate în care să facem faţă morţii? *Este cel mai mare tabu al timpurilor noastre, dar poate fi o foarte mare sursă de energie pentru viaţă pentru că îţi dă o garanţie*. *Este adevărat*?

Deci întrebarea dvs, este: cum trebuie cineva care este în viaţă să gestioneze moartea?

Primul lucru pe care ar trebui să îl ştie este acela că viaţa are întâietate. Este de-ajuns să ne confruntăm cu moartea atunci când ne va sosi timpul. Atunci suntem pregătiţi să gestionăm moartea. Dacă tot timpul vieţii ne vom gândi la moarte, atunci ne vom detaşa de viaţă.

Dar, dacă cineva este foarte bolnav şi trebuie să facă faţă sfârşitului, atunci este bine ca el să privească moartea în faţă şi să se încline în faţa ei. O luptă intensă începe în sufletul unei persoane, de exemplu atunci când aceasta are cancer sever. Dar voi permite persoanei bolnave să privească moartea în ochi până când o vede cu adevărat. Adesea primul impuls este să reziste şi să se opună. Dar, în cele din urmă, devine împăcat. Când se înclină în faţa morţii, el va primi din partea ei o forţă imensă.

Şi atunci va deveni capabil să-şi împlinească timpul care i-a mai rămas. Acest timp devine foarte preţios pentru el şi nu îi mai este teamă. El

va vedea atunci moartea ca pe ceva spre care se îndreaptă încetul cu încetul, ceva sau cineva care îl va primi.

Conştientizarea morţii nu face ca viaţa să fie trăită mai responsabil şi mai asumat? *Când devin conştient de propria mea limitare în timp devin mai responsabil în faţa morţii şi atât*?

În viaţă ne confruntăm în permanenţă cu moartea. Când deja devenim conştienţi de faptul că alţi oameni mor, atunci simţim că viaţa noastră atârnă de un fir foarte subţire de aţă. Dacă consimţim acestui lucru, nu prin a petrece prea mult timp reflectând asupra acestui lucru, ci mai degrabă continuând să ne trăim vieţile – facem ceea ce este cel mai bine.

Dar oamenii trebuie să facă faţă acestui fapt. Mulţi oameni se comportă ca şi cum ar fi mai mult sau mai puţin nemuritori. De unde vine această viziune larg răspândită că trebuie să facem o separaţie între viaţă şi moarte?

Cred că oamenii cărora le este atât de teamă, nu stau să reflecteze prea mult. Numai un nebun îşi poate imagina că va trăi mereu. Întreaga natură se bazează pe perpetua reînnoire a vieţii, prin moartea a ceea ce este viu. Nu există vreo diferenţă nici în privinţa oamenilor. Să crezi că eşti nemuritor este o aroganţă, şi să crezi că acest fapt ar fi minunat este, de asemenea, foarte straniu.

Sufletul

Dacă v-am înţeles corect, sufletul individual este cel care trece printr-o asemenea metamorfoză, nu sufletul comun. Care este sufletul care participă la moartea individului, cel individual sau cel comun, împărtăşit?

În primul rând simţim o forţă care ne ghidează viaţa şi corpul. Şi trebuie să existe ceva care coordonează toate acestea. Nu poate fi ceva doar de natură chimică. Trebuie să fie vorba de o forţă spirituală, de energia sufletului. Această forţă spirituală sau suflet se extinde dincolo de propriile noastre limite, altfel nu am putea vorbi despre ceea ce numim reacţii chimice sau relaţii sau sexualitate sau procreaţie. Deci, sufletul care ne ghidează vieţile individuale trece, de asemenea, dincolo de ele.

În al doilea rând, puteţi observa că familia se comportă ca şi cum ar avea un suflet comun. Aşa că în familie există şi o echilibrare. Atunci când un membru este exclus, un alt membru îi va prelua destinul. Deci, găsim în familie un suflet comun în acţiune şi de asemenea, o conştiinţă comună.

În spatele tuturor se află marele suflet. El este cel care conectează pe cei vii cu cei morţi. Şi suntem toţi parte din acest suflet. În trecerea noastră de la viaţă către moarte nu ne putem elibera de acest suflet. Suntem purtaţi de el – deşi nu înţeleg cum. Dar nu am nevoie să înţeleg acest aspect pentru a trăi în acord atât cu viaţa, cât şi cu moartea.

Sfârşitul interviului

Calea către moarte

Aş vrea să vă propun o meditaţie, dacă sunteţi de acord. Faceţi-vă comozi. Nu ţineţi nimic în mâini, ca să nu fiţi stânjeniţi în mişcări. Dacă doriţi, puteţi să închideţi ochii şi să vă centraţi.

Acum mergeţi către pământ, în adâncuri – şi dincolo de adâncuri. Permiteţi-vă să vă scufundaţi în tărâmul celor morţi.

Când ajungeţi acolo, întindeţi-vă lângă aceia care sunt importanţi pentru voi: poate aceia care au fost uitaţi sau cărora nu li s-a dat respectul cuvenit sau care au fost ucişi, aceia care au avut un destin greu, copii sau oricine altcineva. Staţi nemişcaţi, în linişte, într-o profundă înţelegere, până când deveniţi una cu ei.

Atunci când deveniţi complet nemişcaţi, veţi simţi cum ceva curge de dincolo, de la cei morţi, către inimile voastre, în profunzimile sufletului. Deschideţi-vă inima larg către ceea ce vine către voi dinspre cei morţi, indiferent ce este, şi lăsaţi să vă pătrundă.

Atunci când veţi fi plini, înclinaţi-vă în faţa celor morţi şi luaţi-o pe calea de întoarcere, ridicându-vă spre pământ, spre suprafaţă, către centrul vostru şi către lumină şi deschideţi-vă ochii.

Când auzim discuţii despre victimele şi agresorii din al doilea război mondial şi anumite concluzii care sunt trase – realizăm cât de

superficiale sunt şi cât de greşit este interpretată realitatea. Ele ignoră faptul că persoanele în cauză au fost prinse în forţe irezistibile. Fiecare dintre ei, în modul lui special, era încurcat şi incapabil să rupă conexiunea. Dacă luăm în considerare aceste aspecte, există o singură direcţie.

* * *

Helliger *către o clientă*: Trebuie să aştepţi până când ceva profund te va mişca. Poate va dura un timp. Dar atunci te poţi elibera. Aşază-te confortabil în scaunul tău.

Către grup Voi face un exerciţiu cu ea şi voi vă puteţi alătura, dacă doriţi.

Închide ochii, relaxează-ţi maxilarul şi respiră calm şi adânc. Lasă-te să te scufunzi în ceva adânc, ceva care te susţine imperceptibil. Apoi, cu această forţă profundă, mergi în tărâmul morţilor şi uită-te la ei – victimele – şi criminalii. Uită-te la părinţii victimelor – şi la părinţii criminalilor – şi înclină-te în faţa victimelor şi a părinţilor lor şi în faţa criminalilor şi a părinţilor lor. Şi acum ia-i de mână pe cei doi copii ai tăi şi împreună cu ei înclină-te în faţa victimelor şi a părinţilor lor – şi în faţa criminalilor şi a părinţilor lor. Apoi, uită-te dincolo de cei morţi către orizont – este gol – dar acolo este locul unde energia adevărată străluceşte mai departe – îngerul care îi ghidează în mod egal pe toţi, toţi cei morţi, indiferent cum vor fi murit ei – şi pe tine şi pe copii tăi. Înclină-te

în faţa îngerului şi spune-i „Te rog binecuvântează-mă pe mine şi pe copiii mei”. Apoi, retrage-te încet împreună cu copiii tăi, din ce în ce mai departe până când tărâmul morţilor dispare încet – apoi ia-ţi copii în inima ta şi spune-le „Vă binecuvântez”. – şi acum uită-te la taţii copiilor, la amândoi, şi spune-le „Mulţumesc”.

* * *

Astăzi este Ziua Comemorării. În acest sens aş vrea să vă ofer o scurtă meditaţie acelora dintre voi care doresc să se alăture. Închideţi ochii şi centraţi-vă, liniştiţi-vă şi deveniţi prezenţi, în vidul gol – acest vid este larg – şi profund – şi în centru este gol astfel că este loc pentru toţi. Toţi pot veni aici – toţi oamenii, indiferent din ce ţară, şi toţi cei morţi, victimele, şi le puteţi recunoaşte dreptul lor de a aparţine şi întindeţi-vă lângă ei şi spuneţi-le „Sunt unul dintre voi”, simţiţi că le sunteţi egali, – şi dincolo de ei se află celelalte victime, excluşii – aceia care au fost ucişi sau gazaţi, copiii, handicapaţii care au fost ucişi, cei cărora li s-a spus că nu merită să trăiască, – întindeţi-vă lângă ei şi simţiţi cum sunteţi egali cu ei. Când veţi simţi că inima voastră s-a deschis şi voi aţi devenit precum ei, iar ei au devenit precum voi, atunci ne vom fi împăcaţi unii cu alţii.

Şi acum privirea noastră merge către agresori, către criminali, către Führer – şi chiar lor le putem spune „Sunt ca tine” – „şi poate că şi tu eşti ca mine”. Victimele şi criminalii, marea

armată a celor morţi, toţi sunt în faţa a ceva încă şi mai mare. Ei sunt la bunăvoinţa acestei forţe şi în acelaşi timp în slujba ei – în faţa acestei măreţii putem fi cu toţii egali şi la fel. Din ceea ce credem a fi îngrozitor sau rău sau înfricoşător, pacea apare într-un sfârşit, atunci când acceptăm lucrurile aşa cum au fost, şi asta continuă să se îndrepte spre împăcare.

După puţin timp şi acum reveniţi încetul cu încetul în prezent.

Intervalul

Pe termen lung nu este bine să ne tot mişcăm înăuntrul şi în afara tărâmului morţilor. Asta se face numai în anumite situaţii specifice.

Viaţa se sfârşeşte cu moartea. Cu toţii ne naştem cu frica de moarte. Putem să ne uităm la această frică pe tot parcursul vieţii şi apoi, după ce toată viaţa ne vom fi petrecut-o uitându-ne la această frică, murim. Dar şi dacă alegem să nu ne uităm la această frică murim. Deci, putem trăi uitându-ne la această frică sau spunând – mă voi confrunta cu ea atunci când va veni timpul şi, între timp, voi avea o viaţă bună. Asta ar fi cel mai sănătos din punct de vedere al igienei psihice.

Este la fel cu această metodă de lucru. Intrăm în ea şi apoi ne întoarcem din nou la vieţile noastre normale.

A trăi până la sfârşit

În unele mănăstiri există practica de privi moartea. Mulţi sfinţi aveau cranii agăţate în

amvon, astfel încât să aibă în mod constant moartea în faţa ochilor.

Poate că este mai bine să privim moartea în ochi numai atunci când soseşte timpul şi atunci numai atâta timp cât este necesar pentru a ajunge să fim în rezonanţă cu ea. După aceea, fiecare merge mai departe.

Există o povestire celebră despre un prieten de încredere al lui Konrad, ultimul din dinastia Staufer. Atunci când a fost luat prizonier în Italia, împreună cu Konrad, stătea în închisoare şi juca şah cu un prizonier. În timp ce jucau şah, un mesager a venit la el şi i-a spus „Într-o oră vei fi executat”. Ştiţi care a fost replica lui? „Hai să continuăm jocul”.

Ce altceva am putea să facem atunci când suntem în viaţă, dacă nu să trăim?

Gânduri de încheiere

Viaţa merge mai departe

Tot ceea ce se întâmplă aici îşi pierde din semnificaţie în câteva zile. Şi ştiu de ce. Voi ştiţi?

— Pentru că viaţa merge mai departe.

Lao Tse are ceva de spus despre înţelept: atunci când o termină o treabă, el trece la următoarea şi uită ce a fost în urmă.

Este o regulă bună. În loc să reflectaţi asupra constelaţiei voastre şi la ce va fi însemnat ea, încercând astfel să o controlaţi, lăsaţi totul în urmă şi luaţi totul de la capăt. Pe măsură ce înaintaţi însă, veţi fi iluminaţi din spate de ceea ce

a fost, şi va fi vorba de o lumină care va pătrunde în tot ceea ce veţi întreprinde.

Fericirea

La final, ceea ce aş vrea să vă urez la sfârşitul acestei cărţi este să acceptaţi fericirea atunci şi acolo unde vine – atât pe cea măruntă, cât şi pe cea imensă. Am trăit aici cu toţii atât fericirea, cât şi gravitatea. Când accepţi fericirea care vine la tine şi care apoi pleacă din nou, accepţi de asemenea şi gravitatea ca făcând parte din viaţă. Şi prin urarea de bunvenit tristeţii care vă vine la uşă, veţi putea afla, în timp, că ea se transformă într-o fericire care rămâne cu voi. Deschizând uşa către tristeţea care vine la voi, în timp, vă veţi da seama că este o fericire care rămâne.

Epilog

O scurtă privire prin studio

Interviul lui Norbert Linz cu Bert Hellinger

Procesul creativ

Ceea ce mi-aş dori este să explorăm modul în care s-a dezvoltat metoda dvs. Şi să încercăm să facem cât mai expliciţi paşii acesteia. În cuvântul înainte din cartea dvs. „Insight-uri" afirmaţi că subiectul numit „Vinovăţie şi Inocenţă în relaţii" s-a dezvoltat încetul cu încetul, în timp. Citez „Am lucrat la el aproape un an, întrerupându-mă din când în când pentru a aduna noi experienţe şi pentru a le verifica pe cele anterioare". Puteţi descrie procesul prin care aţi trecut?

În seminariile mele mă confrunt cu tot felul

de experienţe umane, în faţa cărora mă deschid. Dacă stăm şi ne gândim la faptul că, de-a lungul timpului, mii de participanţi şi-au lucrat în mod intens problemele şi încurcăturile sistemice în care erau prinşi, înţelegeţi de ce am dobândit o înţelegere atât de diversificată cu privire la modurile în care sunt resimţite vinovăţia şi inocenţa şi efectul pe care ele îl au. Iau aceste insight-uri şi le verific în noile situaţii cu care mă confrunt. Şi din această verificare, apar brusc noi insight-uri. De exemplu, realizez că, până acum în observaţiile mele, lipseşte ceva în legătură cu ceea ce priveşte echilibrul din relaţii. Deci, folosesc situaţiile pe care le întâlnesc pentru a-mi documenta subiectul. Şi astfel, încep să observ că inclusiv echilibrarea în sens negativ este importantă şi necesară. Dar asta implică nişte pericole ascunse, de exemplu dacă faci un rău mai mare celui care ţi-a produs un rău. Soluţia este să faci ceva mai puţin rău la rândul tău – dar, cu toate acestea, să o faci.

Acestea sunt genul de experienţe care devin clare şi se intensifică de-a lungul timpului fără ca eu să le caut în mod activ. Ele vin spre mine deoarece mă deschid către totalitatea fenomenelor până când ceea ce este absolut esenţial se iveşte de la sine.

Mai am un exemplu pe care aş vrea să îl discut: în discursul dvs, numit „Limitele Conştiinţei" sugeraţi, citez „Cum am vorbit pe

marginea acestui subiect pentru prima oară, mai durează până când va deveni cu adevărat complet – încă nu am putut surprinde pe de-a-ntregul relaţiile fundamentale”. Nu a fost un pic riscant să vă faceţi publice concluziile, deşi nu erau complete? *Cum au devenit clare pentru dvs, piesele lipsă din puzzle*?

Încă nu am epuizat subiectul. În timp, am ajuns la concluzia că pur şi simplu nu este posibil să ajungi să defineşti în mod complet un concept sau o teorie. Ce poţi să faci este doar să creezi cadrul în care ideile să fie lăsate să crească şi să se maturizeze. Astfel, pui în mişcare un impuls pe care ceilalţi îl atacă. Şi atunci experienţele lor sunt încorporate. În acest fel, ceva începe să crească şi acesta este rezultatul muncii mai multor oameni. În ceea ce priveşte termenii de conştiinţă şi mişcări ale sufletului, încă nu am ajuns să pun punct. Continui să caut mai departe şi să capăt noi insight-uri.

Când vă prezentaţi aceste idei în public, ideile şi reacţiile publicului reprezintă un factor care contribuie ulterior la dezvoltarea ideilor dvs?

Nu. Aceste discuţii sunt atât de condensate şi atât de diferite de ideile uzuale prevalente, încât nu cred că auditoriul poate înţelege imediat implicaţiile lor. Este nevoie să reflectezi asupra lor pentru un timp, să le ţii în prim planul cercetărilor tale şi să ajungi la propria ta concluzie. Dacă *atunci* cineva îşi doreşte să spună ceva din proprie

experienţă, asta poate aduce o contribuţie.

Cât de sigur trebuie să fiţi înainte de a decide să scrieţi?

„Limitele conştiinţei” conţine asemenea insighturi fundamentale care, chiar şi în formă incompletă, pot fi utile pentru mulţi oameni. Este mai puţin important faptul că, conştiinţa poate acţiona şi în alte moduri. Pare a fi potrivit să te laşi purtat de val, dar încerc să rezist oricărui lucru care mă aduce la concret. Mă las purtat de val şi astfel îmi menţin o deschidere, nu numai în ceea ce mă priveşte, dar şi în privinţa altora. Nimic nu este adus în concret. Şi dacă alţi oameni mi se alătură, ei vor experimenta acest proces în felul lor. Lucrul esenţial este să te laşi purtat de val.

Deci conduceţi un seminar non-dogmatic explicit. Credeţi că experienţa dvs, cu biserica şi ordinul din care aţi făcut parte, unde doctrinele şi regulile au jucat un rol fundamental, v-au întărit pentru a putea merge împotriva curentului?

Nu. Întotdeauna am fost un fel de gânditor paralel.

Poveştile

În legătură cu poveştile dvs, terapeutice: *aţi afirmat odată că ele au crescut împreună cu dvs. Cum au apărut ele*?

Unele au apărut în mod spontan, cum ar fi *„Ce este fericirea”*, când cineva în cadrul unui seminar m-a provocat într-un mod mai special.

Atunci povestea mi-a apărut şi am spus-o. După aceea, am repovestit-o de multe ori şi, pe parcursul timpului, a devenit tot mai condensată şi mai şlefuită. Majoritatea povestirilor descriu mişcări ale sufletului, cum ar „Desprinderea”, în care o persoană depăşeşte experienţele trecute şi le lasă în urmă.

Există situaţii concrete cărora li se adresează aceste povestiri?

Da, există. Eu încep să spun o povestire ca răspuns la o anumită situaţie şi o repovestesc în situaţii asemănătoare, condensând-o sau elaborând-o mai mult sau adaptând-o la situaţia în cauză. Aşa s-au dezvoltat aceste povestiri.

Deci acest proces al naraţiunii a dobândit o consistenţă mai mare?

Da. Dar cu toate acestea, există şi câteva povestiri mai filosofice pe care le-am exprimat doar în scris.

Credinţa mai mare

Ce ne puteţi spune despre povestirea „Credinţa mai mare”? *Aici aţi luat ca punct de plecare povestea sacrificiului lui Isaac de către Avraam, din vechiul Testament. Aţi uti*lizat *această poveste datorită formării dvs, teologice*?

Nu în mod direct. Am observat că totuşi, chiar şi în zilele noastre copiii sunt „sacrificaţi”, deşi nu într-o formă explicită, şi că povestea lui Avraam rezonează la fel de mult ca oricând în suflet. În zilele noastre copiii încă se tem că mama

sau tatăl lor ar fi gata să îi sacrifice. Mesajul din povestirea biblică este, de fapt: Dumnezeu nu vrea astfel de sacrificii.

De fapt, este o poveste care este opusă sacrificiului copiilor. Dar această idee a avut un impact mai limitat asupra sufletului, chiar şi mai târziu în comunitatea evreiască. La mult timp după ce această poveste a fost creată, liderii din Israel au continuat să îşi sacrifice copiii. Şi creştinismul a perpetuat ideea că, şi aici a făcut referire la Iisus, Dumnezeu şi doreşte şi acceptă astfel de sacrificii.

De ce a avut povestea un efect atât de limitat?

Pentru că noi nu îl valorizăm pe Dumnezeu în mod autentic. Şi atâta timp cât nu-l valorizăm autentic pe Dumnezeu, povestea în sine va avea un efect limitat. Dumnezeul din poveste este destul de diferit. El este prezentat ca un Dumnezeu care pedepseşte şi care intervine dinafară, şi care anterior i-a cerut un sacrificiu lui Avraam. Pasul evolutiv decisiv, pentru un tată în relaţie cu acest Dumnezeu, care s-a arătat ca fiind adevăratul Dumnezeu, este să reziste chiar de la început şi să spună „Nu voi face asta”. Numai atunci imaginea lui Dumnezeu câştigă o măreţie care nu mai permite sacrificiile de copii. Despre asta vorbeşte, de fapt, povestea „Credinţa mai mare”. Este una dintre povestirile mele cu cea mai puternică forţă.

Nu este şi revoluţionară datorită faptului că cineva îl contrazice pe Dumnezeu? *Că îi opune rezistenţă lui Dumnezeu*?

În povestirea mea, Dumnezeu este văzut diferit, ca existând în interiorul nostru. Dacă te deschizi cu totul în faţa acestei povestiri, trebuie să negi imaginea tradiţională a lui Dumnezeu şi să aduni forţă interioară profundă pentru a merge către ceva mult mai mare, ceva care poate fi distins în obscuritate, dincolo de Dumnezeu. Va trebui poate chiar să fii nevoit să-ţi înfrunţi întreaga familie, dacă ea subscrie acestei imagini tradiţionale. Va trebui, de asemenea, să înfrunţi întreaga tradiţie creştină a sacrificiului personal pentru Dumnezeu, pentru binele altora şi care consideră că asta este voia lui Dumnezeu. Şi asta cere o încredere şi o credinţă care o trece mult dincolo de cea a lui Avraam.

Musafirul

Cum a apărut povestea „Musafirul"? *Încă de la început te ţine în suspans*.

Stephan Lankton a spus cândva o poveste despre o persoană care rătăcea prin deşertul din Vestul Sălbatic, până când a ajuns, în cele din urmă, la o fermă. El dorea să bată la uşă, dar se temea. Fermierul l-a văzut apropiindu-se de la depărtare. Şi el şi-ar fi dorit ca străinul să-i bată la uşă şi să intre, dar nu avea curaj să-l cheme şi să-l invite. Şi astfel, amândoi au rămas singuri şi amândoi gândeau: ce păcat.

Acesta a fost cadrul poveştii dvs?

A avut un puternic efect asupra mea. Am folosit acest fragment mai mult sau mai puţin aşa cum i-a spus el. Apoi l-am continuat în alt fel, spunând că unul îşi dorea întâlnirea în timp ce celălalt nu, deci destul de diferit. Apoi, am înserat tema morţii, ca şi însoţitor constant. Astfel că ambele variante de început deveneau o pregătire pentru asta şi, în acelaşi timp, un fel de inducţii ale unei stări de transă. Unii oameni mi-au povestit că nici nu au auzit ultima parte, pentru că erau deja în transă.

Încercaţi să induceţi această stare de transă şi cu alte povestiri?

Nu în mod direct. Se întâmplă.

Dar intenţionaţi să daţi un efect special?

Nu, nu intenţionez. Încep povestirea şi cei care o ascultă sunt duşi într-o altă lume, în care ei sunt total în afara lor. Multe dintre poveşti descriu, desigur, situaţii dramatice. Preambulul prelungit creează atmosfera dramatică şi ne pregăteşte pentru intrigă. Dar fac asta în mod intuitiv.

Cât timp aveţi nevoie pentru a crea aceste povestiri?

La „Musafirul” mi-au trebuit câteva luni bune.

Şi apoi aţi povestit-o în mai multe seminarii şi astfel s-a dezvoltat mai departe?

Da. Ultima parte – întâlnirea cu moartea – este partea decisivă. Şi a fost inspirată de o

mişcare interioară.

Totuşi inventarea poveştilor presupune un proces creativ diferit de cel al pregătirii prelegerilor, nu?

Eu nu inventez poveşti, ele vin spre mine.

Reţinerea

Spuneţi-mi vă rog ceva despre povestea „Reţinerea”. Este foarte dificil de înţeles.

Această poveste are un fundament filosofic foarte puternic. Am început cu descrierea unui călugăr care stă în faţa unui neguţător şi îi cere un dar. Dar nu am avut nici cea mai vagă idee cum ar putea continua povestea, aşa că am lăsat-o deoparte. Un an mai târziu s-a întâmplat să am din nou în faţă fraza iniţială şi, dintr-odată, mi-au venit în minte propoziţiile următoare. Am reflectat ceva vreme asupra acestor propoziţii, până când am reuşit să surprind esenţa a ceea ce ele spuneau. Uneori se întâmplă ca ele să spună ceva ce eu nu pot să surprind. Pe măsură ce scriu, mă simt conectat la ceva care în acelaşi timp ascunde şi dezvăluie. Dar ceea ce este ascuns şi rămâne neexprimat îşi face efectul oricum. Asta se întâmplă cu toate poveştile mele filosofice.

Cât de mult aţi lucrat la această povestire?

Timp de mai multe luni, după ce am reluat-o a doua oară. De exemplu, o dată eram în tren şi au ieşit la suprafaţa imaginile şi frazele pentru povestire. Frazele erau precum bucăţile unui mozaic

— Uneori o bucăţică aici, alteori o bucăţică acolo – şi nu am ştiut care este locul lor precis în povestire. Ca să vă dau un exemplu – fraza: „Nefiinţa este ca noaptea şi ca începutul neştiut al morţii. Te atinge în fiinţa ta profundă, aşa cum fulgerul îţi străfulgeră privirea”, a venit pe nepregătite. Am ştiut că este o frază minunată şi am simţit că este potrivită, chiar dacă mi-a fost greu să înţeleg exact, de la început, la ce se referea. Iar finalul poveştii mi-a apărut, de asemenea, pe neaşteptate, cu mult înainte să scriu mijlocul poveştii.

Cum asamblaţi bucăţele separate într-un tot, în ceva unificat?

Produsul final este despre frumuseţe. Trebuie să aibă o calitate estetică. Sunt atent la aspectele ritmice ale poveştii, care rezonează cu sufletul. Dar întotdeauna rămâne ceva neexprimat sau nespus.

Cercul

Acesta este cazul povestirii „Cercul”. Este o povestire frumoasă, dar în acelaşi timp este greu de înţeles.

Cum a apărut?

A apărut frază cu frază. A început cu fraza „O persoană suferindă şi-a întrebat însoţitorul de drum: spune-mi – ce contează cu adevărat?” Asta este o întrebare uriaşă. Am scris în mod iniţial povestea – aţi putea-o numi chiar poem – pentru cei bolnavi de cancer. Omul suferind are cancer. El

întreabă „ce contează cu adevărat?” pentru că viaţa lui se apropie de sfârşit. Nimeni nu poate aborda această întrebare provocatoare din perspectivă intelectuală. Răspunsul mi-a venit dintr-odată şi atunci mi-am spus în sinea mea: da, asta este.

Vă faceţi vreodată griji că inspiraţia va seca, şi că fraza următoare nu vă va mai veni?

Da. Am renunţat după primul vers şi am gândit: Nu pot să-l termin. Şi l-am lăsat deoparte pentru un timp.

Şi cam cât de lungă ar trebui, în mod normal, să fie o astfel de pauză?

Una sau două luni, poate chiar puţin mai mult.

Trebuie să aveţi răbdare cu dvs., nu-i aşa?

Nu încep o astfel de povestire pentru că am nevoie de ea. Vine ca un dar. Dacă vine bine, şi dacă nu vine, şi asta este bine.

Ne puteţi spune ceva despre cum aţi creat povestirea „Plenitudine”? *Începe cu*: *un tânăr l-a întrebat pe un bătrân*: *„Care este diferenţa dintre noi, între tine a cărui viaţă se apropie de sfârşit şi mine care am toată viaţa înainte*?” *Cât de mult aţi lucrat la această poveste*?

Nu aşa de mult. Prima şi cea mai importantă frază a fost: „Am devenit mai mult decât tine”. Semnificaţia ei mi-a apărut dintr-odată. Povestirea s-a structurat în jurul acestei fraze.

Aforisme

Am avut plăcerea să pot lucra cu dvs, la lucrarea „Despre viaţă şi alte paradoxuri”. Ea conţine aforisme şi scurte povestiri. Îmi amintesc cu plăcere cum, atunci când obişnuiam să stăm de vorbă în casa dvs., adesea servind cina, brusc apăreau noi sclipiri de înţelepciune „aforistică”. De unde apăreau aceste sclipiri?

Din situaţie şi aproape întotdeauna din discuţie. Dacă nu le scriu imediat, le uit. Ele îmi apar din neant, şi cel mai adesea noaptea. De exemplu, acum câteva nopţi mi-a apărut această frază: „Am mai mare încredere în râu decât în albia lui”. sau „Izvorul nu are nevoie să întrebe care este calea sa”.

Aţi afirmat odată că aforismele trebuie să-şi aibă sorgintea în viaţa reală. Nu este de asemenea adevărat că ele apar în principal în timpul activităţii dvs, terapeutice?

Ba da, în marea lor majoritate. Dacă îmi apar în afara timpului în care lucrez, ca să spun aşa, se datorează faptului că mă preocupă la momentul respectiv un anumit caz sau un subiect. Dintr-odată îmi apare o frază relevantă şi pregnantă.

Aţi tot „produs” astfel de aforisme de ceva vreme, de acum. Am dreptate când spun că bogăţia experienţei dvs, terapeutice a rezultat într-un

„Izvor” care a devenit din ce în ce mai abundent?

Nu sunt sigur. Am adunat atât de multe astfel

de fraze, încât nici nu le mai scriu pe cele noi.

A vorbi şi a gândi

De fiecare dată când lucrez cu dvs, la editarea finală a textelor, îmi dau seama cât de mult vă străduiţi să aduceţi la lumină sensul profund al fiecărui cuvânt. De unde vine această grijă faţă de detaliu şi cât de importantă este ea în munca dvs?

Are legătură cu fenomenologia. Dacă ai înţeles ceva, vei găsi modul potrivit de a-l exprima: o frază în care este pus punctul pe i şi care, de asemenea, are ceva estetic în ea. Heidegger este un bun exemplu în această privinţă. Îmi iau timpul necesar pentru a găsi exact cuvântul potrivit din limba germană, rareori mi se întâmplă să-l înlocuiesc cu un cuvânt străin.

L-aţi menţionat pe Martin Heidegger. Ştiu că el este unul dintre mentorii dvs. În termeni de gândire şi utilizare a limbajului. Ce aţi învăţat de la el? Ce vă fascinează în legătură cu munca lui?

Am început să-l citesc pe Heidegger doar cu câţiva ani în urmă. Şi l-am descoperit ca fiind foarte fertil, în special în viziunea lui asupra adevărului. El susţine că nu trebuie să înţelegem adevărul în termeni de corespondenţă dintre gând şi realitate, astfel încât adevărul să fie privit ca făcând parte din gând ci, că mai degrabă anumite aspecte legate de adevăr apar din obscuritate şi ies la lumină, şi se impun de la sine, se manifestă pe sine. Ele sunt întotdeauna provizorii şi

incomplete. Numai o mică parte este descoperită, niciodată întregul.

Ce puteţi spune despre felul în care foloseşte Heidegger limbajul?

Felul în care el foloseşte limbajul este pur şi simplu minunat. Remarc întotdeauna cât de precis descrie el lucrurile. Uneori îl invidiez pentru această frumuseţe şi precizie.

Cine mai consideraţi a fi avut o influenţă asupra modului dvs de gândire şi asupra limbajului folosit?

Trebuie să spun că nu sunt prea mulţi. Eu nu citesc prea mulţi autori. Rilke este unul dintre ei, dar într-un mod diferit de Heidegger.

Întrebarea mea următoare este legată exact de acest subiect: *cu ce v-au inspirat „Elegiile Duineze"*.

şi „Sonetele lui Orfeu" scrise de Rainer Maria Rilke şi pe care le citaţi pe CD-ul dvs?

Rilke însuşi a afirmat că „Sonetele lui Orfeu" pot fi înţelese doar dacă persoana se abandonează cu totul în faţa lor.

Ce înseamnă asta în realitate?

Pe cât sunt de frumoase – dacă le priveşti doar din punct de vedere estetic, nu le vei putea înţelege. Ele transmit o privire asupra lumii, dar nu una construită. Este o privire asupra lumii izvorâtă din experienţa sa îndelungată, şi esenţa ei este că viaţa şi moartea sunt întreţesute, că tot ceea ce este rău în lume, suferinţa lumii este, în

mod esenţial, la fel ca şi binele şi frumuseţea. Viziunea lui asupra lumii are o integritate care pe mine mă atinge profund. Şi simt asta în special în legătură cu *Elegiile Duineze* şi *Sonetele lui Orfeu*. Celelalte poeme ale lui sunt mai puţin importante, cel puţin în opinia mea, cu toate că unele dintre ele trebuie să recunosc că îmi plac foarte mult, cum ar fi de exemplu cele din „Cartea orelor”.

lui?

Există şi alte paralele între munca dvs. Şi ideile

Nu, nu aş îndrăzni să fac o astfel de comparaţie. Am citit şi recitit *Elegiile Duineze* şi *Sonetele lui Orfeu* de nenumărate ori, şi de fiecare dată ele mă ating, dar eu merg pe drumul meu. Rilke mă atinge într-un fel fără să fie nevoie ca eu să-l copiez în vreun fel. Pur şi simplu doar citindu-l capăt forţă.

Ce ne puteţi spune despre psihologi? *Există vreun psiholog sau vreo lucrare care a avut o importanţă deosebită pentru dvs*?

Trebuie să mă mai gândesc la asta. L-am citit pe Freud în întregime. Reprezintă o lucrare monumentală în felul ei. În afară de el am citit puţine lucrări psihologice.

Mi-aţi recomandat odată o carte de Carlos Castaneda.

Da, el a fost şaman. Şi cărţile lui m-au impresionat foarte mult, în special „Învăţăturile lui Don Juan”.

şi „Călătorie către Ixtlan”. În cea din ultimă puteţi descoperi o expunere foarte frumoasă referitoare la duşmanii cunoaşterii: frica, claritatea, puterea şi nevoia de pace.

Este claritatea duşmanul cunoaşterii?

Da, dacă cineva îşi pune toată încrederea în ea. De exemplu, dacă te bazezi mai degrabă pe o teorie demonstrată, decât pe percepţia directă.

Asta afirmaţi în aforismele dvs, din „Despre viaţă şi alte paradoxuri” – practica deranjează teoria.

Da. Exact.

Curajul pentru minimalism

În interviul dvs, detaliat numit „Întrebări către un prieten” din „Legile iubirii”, povestiţi cum v-aţi dezvoltat ca terapeut, de la începuturi până acum. Uitându-vă înapoi la aceşti şapte ani: ce noi modalităţi de lucru au apărut?

Ceea ce am afirmat atunci este încă valabil şi astăzi. Dar conţinea de asemenea şi germenele viitorului – de exemplu, rămâne valabil ceea ce am spus despre minimalism şi despre curaj.

Puteţi clarifica asta?

Mai întâi despre curaj: când un terapeut are încredere în percepţia sa directă, el are nevoie să respire adânci, profund, pentru că în suflet lucrurile se dezvoltă lent. El are nevoie să se încreadă în impulsurile pe care le declanşează şi care mai târziu vor fi fructificate. Mulţi clienţi şi terapeuţi se aşteaptă ca terapia să aibă efecte

imediate. Când o intervenţie nu aduce rapid o soluţie, atunci unii oameni încep să spună că a fost greşită sau falsă sau că terapeutul a fost incompetent. Terapeutul poate fi taxat public drept incompetent sau poate să i se reproşeze că a mers prea departe. Pentru a-ţi menţine poziţia, pentru a suporta critica, şi în cele din urmă pentru a-ţi apăra propriile percepţii şi a-ţi păstra încrederea în ele – asta cere curaj.

În acest context, ce înţelegeţi prin minimalism?

Pentru mine înseamnă să obţii cât de mult posibil, prin cât mai puţine mijloace.

Şi ce înseamnă asta în termeni terapeutici?

În primul rând că cer doar foarte puţine informaţii clienţilor mei, şi în al doilea rând că îmi păstrez intervenţiile la minimum, făcând astfel suficient loc mişcărilor sufletului clientului, pentru ca acestea să se poată desfăşura.

Mişcările sufletului

În ce direcţie s-a dezvoltat şi s-a extins în ultimii ani terapia dvs?

Acum mă preocup mai mult de mişcările sufletului: cum se dezvăluie sufletul? Către ce te duce el, dacă i te încredinţezi? Sufletul ne conduce întotdeauna spre o unitate mai mare: el reuneşte în marele tot ceea ce a fost anterior separat şi izolat.

Ce anume a fost separat?

O să vă dau un exemplu dintr-un seminar

recent. Am reprezentant într-o constelaţie doi ofiţeri germani. Unul fusese ucis în Rusia în război iar celălalt, care fusese prietenul lui, s-a căsătorit cu văduva acestuia. Însă, după câţiva ani, la comemorarea morţii prietenului său, el s-a căţărat pe o scară şi s-a aruncat de acolo, murind.

În timpul constelaţiei am reprezentat şase soldaţi ruşi şi şase soldaţi germani. Şi apoi am lăsat totul pe seama mişcărilor sufletului. Şi nu am intervenit în niciun fel. Toţi soldaţii erau prinşi fiecare în tabăra sa şi aveau o atitudine beligerantă.

Şi toţi erau prinşi în destinul taberei lor. Dar, în cele din urmă, ei au trebuit să recunoască cât de lipsită de sens era această luptă.

Ce feedback v-au dat reprezentanţii după constelaţie?

Fiecare dintre ei a simţit ceva diferit. Mai mulţi dintre ei au simţit că au fost împuşcaţi foarte devreme. Ei au căzut pe podea aproape imediat. Alţii au simţit că au fost foarte grav răniţi: de exemplu, unul dintre bărbaţi a simţit că a fost rănit în umărul drept şi nu şi-a mai putut mişca braţul. Alţii au simţit că au fost trădaţi de ofiţerii lor şi utilizaţi ca şi carne de tun. Şi cu toate acestea, unii dintre ei au început să simtă milă faţă de indivizii din tabăra adversă, şi după un timp, s-au dus şi s-au aşezat lângă ei.

O astfel de constelaţie reflectă o situaţie reală de război sau este mai degrabă o experienţă

colectivă a războiului?

Reiese foarte clar dintr-o astfel de constelaţie că reprezentanţii reprezintă anumiţi oameni şi portretizează destinele individuale ale acestora. Această constelaţie, datorită întâlnirii dintre cei participanţi la război, demonstrează foarte clar absurditatea războiului din punctul de vedere al soldaţilor. Această constelaţie a reunit cele două tabere. Alte constelaţii care implică victime şi agresori demonstrează, de asemenea, că se creează o legătură profundă între aceştia, putem vorbi chiar de o mare iubire. Şi atunci devine clar că distincţia noastră tradiţională între bine şi rău nu-şi are locul aici. Dincolo de ea se află o irezistibilă mişcare care poartă cu sine atât victimele cât şi agresorii. Astfel de constelaţii dezvăluie mişcările sufletului desfăşurându-se dincolo de conceptele clasice ale psihoterapiei.

De cât timp vă concentraţi pe acest nivel al mişcărilor sufletului?

A început lent, aşa cum au început şi constelaţiile. Nu pot fi mai clar de atât. La început am crezut că este un aspect al constelaţiilor de familie, dar pe măsură ce a trecut timpul, am observat că este vorba de un nivel mai profund care duce la descoperirea unor soluţii diferite. Şi astfel s-a dezvoltat o formă specială de terapie scurtă care acţionează în afara constelaţiilor.

Cum ar trebui s-o înţelegem? *Ce anume faceţi, mai exact, împreună cu clientul*?

Îl las pe client să stea lângă mine. Rămân centrat, mă retrag şi nu intervin. Doar aştept. Şi dintr-odată, ceva se întâmplă cu clientul.

Ce anume se întâmplă?

Clientul îşi înclină capul, de exemplu, şi se lasă purtat de mişcare. Nu o orchestrez în niciun fel. Uneori sprijin mişcarea, dacă acest lucru este necesar – poate ajutându-l să-şi încline un pic mai mult capul. Dar nu am nici cea mai vagă idee unde poate duce mişcarea. Lucrez în armonie cu clientul, iar el sau ea pot avea deplină încredere în mine pentru că nu voi interfera cu procesul. Multe dintre mişcările sufletului s-au dezvăluit în terapiile scurte de felul acesta.

La ce tipuri de problematici răspund mai bine terapia scurtă?

Când un client a ajuns la capătul drumului. De exemplu, în situaţia în care o persoană este aproape de moarte sau când trebuie să dea ochii cu vinovăţia pe care a tot ocolit-o mult timp sau când o traumă mai veche face dificilă conectarea lui cu alţi oameni.

Cei morţi

Relaţia cu cei morţi este de asemenea un aspect pregnant al constelaţiilor.

Cei morţi sunt în mod clar la fel de prezenţi în familie ca şi cei vii. O mamă care a murit este întotdeauna prezentă pentru copilul ei. Ea nu pleacă niciodată.

Cum se reflectă acest fapt prin intermediul

reprezentanţilor?

În ceea ce-i priveşte pe reprezentanţii celor vii este uşor de verificat dacă ei sunt conectaţi cu cei pe care îi reprezintă. Dar se pare că există o legătură şi între cei morţi şi reprezentanţii lor: pentru fiecare reprezentant al unei persoane care a murit, experienţa este diferită. Şi asta se vede cel mai clar în constelaţiile care implică victimele Holocaustului. Ele nu sunt un tipar al morţilor în general; ci ei reprezintă mai degrabă morţi particulare, luate individual. Asta demonstrează cât de mult sunt uniţi cei vii cu cei morţi, măsura în care cei morţi îi influenţează pe cei vii, la fel de mult pe cât cei vii îi influenţează pe cei morţi.

Cum se influenţează ei reciproc?

Când cei morţi nu sunt respectaţi şi onoraţi în familie, ei se simt slăbiţi, goliţi şi pierduţi. Dacă cei vii fac însă o mişcare către ei, în semn de respect, şi le cer binecuvântarea, atunci feţele celor morţi se luminează şi ei se simt uşuraţi. Când se întâmplă acest lucru, cei vii sunt capabili să se îndepărteze de cei morţi, care la rândul lor se pot retrage. În mod clar, influenţa este în ambele sensuri – dinspre cei morţi către cei vii şi dinspre cei vii către cei morţi.

Teme contemporane

De-a lungul dezvoltării dvs, ca terapeut, noi teme au apărut pe firmament, cum ar fi războiul, violenţa politică şi relaţia dintre agresor-victimă. Cum priviţi acest lucru?

Întotdeauna mă raportez la individ şi la familia sa, la influenţa pe care familia o are asupra individului. Mă limitez la asta.

Mi-aţi spus odată că puterea şi banii pot de asemenea conduce la încurcături sistemice în cadrul familiei.

Are legătură cu echilibrul. Dacă cineva din familie dobândeşte o avere ca urmare a unor fapte dubioase – mai ales atunci când este vorba de pierderea unor vieţi pe parcursul acumulării averii, de exemplu în cazul unor accidente industriale – asta are un efect vătămător asupra familiei. Şi salvarea descendenţilor unei astfel de familii este adesea greu de obţinut. Adesea este vorba de atât de multă nedreptate acumulată, încât o soluţie poate fi găsită doar cu foarte mare dificultate.

Şi dacă familiile au dobândit bogăţie de pe urma evreilor care au murit în lagărele de concentrare – aţi observat o anumită dinamică în astfel de cazuri?

Este vorba de o dinamică foarte gravă. Abia acum iese la lumină, treptat, prin intermediul constelaţiilor.

De ce de-abia acum?

Nu ştiu. Poate că acum i-a venit timpul. În acest caz a devenit de asemenea clar că, în cazul soldaţilor care s-au întors din război, camarazii lor căzuţi la datorie şi soldaţii căzuţi din tabăra adversă joacă un rol foarte important.

Semnificaţia faptului de a fi supravieţuit şi de a fi omorât poate mulţi duşmani este greu de înţeles şi acceptat de către descendenţii supravieţuitorului, dacă cei morţi nu sunt recunoscuţi şi respectaţi.

Ce se întâmplă în acest caz?

Am avut un astfel de exemplu într-unul din seminariile mele ţinute în Washington DC. Tatăl clientului fusese ofiţer pe frontul japonez în al doilea război mondial. Mulţi dintre camarazii lui au murit. În constelaţie, reprezentantul clientului dorea să se ducă către camarazii căzuţi la datorie şi către soldaţii din tabăra adversă. El nu se putea ţine drept pe picioare. Şi asta arăta că el se afla într-un foarte mare risc de a se sinucide.

Acest risc era clar înainte de constelaţie?

Nu. A devenit clar datorită constelaţiei. Aşa că i l-am pus pe fiul lui în faţă şi el i-a spus, totuşi, fiului:

„Vreau să merg la camarazii morţi ai lui tata”. El nu putea fi sustras acestui impuls. Numai după mai mult timp, după ce a fost capabil să se uite în ochii fiului său, a putut renunţa.

Noi perspective

Întorcându-ne din nou la trecut: *asupra căror teme vi s-a schimbat perspectiva pe parcursul ultimilor zece ani*? *Mă gândesc, de exemplu, la tema adopţiei*. *În ce fel v-aţi schimbat punctul de vedere cu privire la acest subiect*?

În caseta video şi cartea despre adopţie „Strânge-mă tare, ca să pot rămâne în viaţă” am

strâns tot ce era esenţial despre subiect. De exemplu, cel foarte important lucru este ca acel copil adoptat să renunţe la părinţii biologici pentru totdeauna. Şi ăsta este un pas foarte dificil de făcut. Numai atunci el se poate întoarce spre părinţii adoptivi. Acest fapt mi-a devenit clar doar mai târziu. Există foarte puţine cazuri în care copiii adoptaţi se pot întoarce din nou la familia de origine. În general trebuie recunoscut faptul că părinţii biologici au renunţat la copil pentru totdeauna.

Ceea ce mi-a devenit, de asemenea, foarte clar pe parcursul anilor, este faptul că acei copii avortaţi şi chiar aceia care au fost pierduţi datorită unui avort involuntar, joacă un rol extraordinar în viaţa fraţilor lor, mult mai mare decât am crezut iniţial. De atunci şi până acum au existat foarte multe constelaţii care mi-au demonstrat acest lucru.

Puteţi să îmi daţi un exemplu?

Am avut un caz cu o femeie care avea atacuri de panică la gândul că cei doi copii ai ei vor muri şi că şi ea va muri. Am reprezentat-o în constelaţie împreună cu copiii şi am pus Moartea în faţa lor. Reprezentantul Morţii s-a aşezat imediat pe podea.

Şi atunci i-am spus femeii: „Moartea este un copil. Ce s-a întâmplat în familia ta de origine?” Ea a răspuns: „mama mea a avortat nouă copii şi se lăuda cu asta”. Plecând de la aceste informaţii

am reprezentat cei nouă copii şi Moartea şi i-am pus pe copii să stea în faţa ei, privind către Moarte şi având-o pe mama lor în spate. Mama era foarte mişcată şi dorea neapărat să meargă spre ei. Ea s-a aşezat lângă ei. Deci, era clar de acum că frica manifestată de clienta mea era frica de mama ei.

De ce frica de mama ei?

Deoarece, pentru aceşti copii avortaţi, mama *era* moartea. După constelaţie, femeii nu i-am mai fost frică că ea sau copiii ei vor muri.

Puteţi menţiona şi alte teme asupra cărora munca dvs, terapeutică propune o altă perspectivă?

Temele „agresor şi victimă" şi „Holocaust" au apărut doar încetul cu încetul şi s-au conturat pas cu pas. Acum am o anumită claritate în gândire. De asemenea, un tip specific de terapie scurtă, demonstrează o creştere a densităţii acestei metode.

Perspectivă

Terapia dvs, sistemică s-a dezvoltat şi a devenit în ţările vorbitoare de limbă de germană, în ultimii ani, una dintre metodele cele mai practicate ale psihoterapiei. Tema constelaţiilor de familie a lui Bert Hellinger este regăsită de asemenea în cadrul multora dintre seminariile de dezvoltare destinate adulţilor. De ce, în opinia dvs, această metodă de terapie are atât de mult succes?

Nu atât constelaţiile în sine au succes, cât este vorba de insight-urile care provin din ele: de exemplu în privinţa legilor iubirii, a echilibrului dintre a da şi a primi, a dreptului de întâietate a membrilor care au apărut mai devreme, a onorării părinţilor – aceste insight-uri intră direct în suflet. În consecinţă, mulţi oameni îşi doresc să se uite mai îndeaproape la ceea ce ar putea îndrepta în familiile lor. Şi această dorinţă îi aduce la seminariile de constelaţii familiale.

Ştiu că v-aţi opus îndelung ideii, dar nu putem vorbi deja de o „şcoala lui Hellinger”?

Ba da. Putem.

Şi atunci când vorbim despre „şcoala lui Hellinger”, cum vedeţi activitatea discipolilor dvs., cu alte cuvinte, a acelor terapeuţi care au ales să lucreze cu metoda dvs?

Le doresc succes, dar nu mă preocupă ce face unul sau altul. Am dat o direcţie. Ce fac ei cu asta, cum o dezvoltă mai departe – asta este treaba lor.

Nu vă îngrijorează proliferarea atât de rapidă a metodei? *Seminariile Hellinger sunt „pe val”. Fără* vreo *intenţie din partea dvs sunteţi în pericol să deveniţi o modă. Cum priviţi acest fapt*?

Nu-mi fac griji în privinţa asta. Orice este în rezonanţă cu ceva bun, are şanse să progreseze.

Această „metodă Hellinger”, ca să-i dăm un nume, care în etapele ei iniţiale avea o legătură apropiată cu constelaţiile de familie, s-a răspândit acum şi în alte domenii – de exemplu – constelaţii

organizaţionale pentru companii sau alte grupuri similare. Cum priviţi faptul că aceste concepte fundamentale ale dvs, au fost adoptate în atâtea sfere de activitate şi de interes?

În mod clar, nu sunt doar un psihoterapeut. Personal, mă simt mai degrabă ca un profesor, decât ca un psihoterapeut. Aşa că sunt interesat de aplicarea constelaţiilor sistemice şi în alte sectoare de activitate. Dar nu mă înţelegeţi greşit – am lucrat mult cu o grămadă de probleme legate de sănătatea oamenilor deci, psihoterapia are în mod clar, un loc important pentru mine. Şi cu toate acestea, când văd constelaţiile de familie şi cunoaşterea care decurge din ele aplicate în alte sfere de activitate decât psihoterapia, asta mă bucură enorm. De exemplu, nu s-a extins doar la nivelul organizaţiilor, ci şi în şcoli şi în sfera educaţională în general, în munca de asistenţă socială, în închisori şi în procesul de probaţiune a foştilor deţinuţi. Constelaţiile de familie sunt de asemenea utilizate de scenarişti, regizori şi actori pentru a-i ajuta să simtă mai bine anumite roluri despre care ei scriu sau pe care le interpretează.

Aşa că pot să spun că regret atunci când oamenii limitează constelaţiile de familie doar la domeniul psihoterapiei şi caută să-i împiedice pe alţii care nu sunt psihoterapeuţi să folosească metoda în propriile lor arii de activitate, în mod independent faţă de psihoterapie.

Este ceva diferit atunci când oamenii ţin

cursuri cu tema constelaţiilor de familie. În cazul acestora, cunoştinţele psihoterapeutice şi experienţa psihoterapeutică sunt potrivite şi recomandate în acelaşi timp. Dar atunci când cineva utilizează metoda constelaţiilor de familie pentru organizaţii, nu este nevoie să fie psihoterapeut. În mod similar, în domeniile educaţiei şi activităţii de asistenţă socială

— Un asistent social sau un profesor nu are nevoie să fie psihoterapeut pentru a putea aplica cunoştinţele din constelaţiile de familie în beneficiul clienţilor sau elevilor lor.

Cum aţi putea caracteriza rolul dvs, terapeutic din prezent? Care este contribuţia dvs, specială?

Ceea ce este esenţial pentru mine este ca ceea ce a fost separat să fie reunit din nou, adică, să diminuăm importanţa accentului care a fost pus pe individual, atât în filosofie cât şi în viaţa de zi cu zi, de la Descartes încoace. Desigur, această mişcare a fost una importantă la timpul ei şi a dat naştere unor lucruri semnificante. Ca să luăm doar un exemplu, mişcarea Iluminismului, care a permis individului, spre deosebire de tradiţia de până atunci, să-şi descopere propriul adevăr.

A dat naştere Individualismului.

În zilele noastre, Individualismul îşi pierde din strălucire. Am scăpat din vedere adesea sau chiar am negat faptul că individul nu se poate dezvolta în întregime decât prin intermediul şi

prin schimbul pe care îl are în relaţie cu alte persoane. Acum devenim conştienţi de legăturile profunde dintre individ, familie şi mediu. Constelaţiile de familie se potrivesc cu această nouă mişcare şi o duc mai departe, în acelaşi timp. Deşi nu sunt un filosof în sensul clasic al termenului, cunoaşterea care este posibilă prin intermediul constelaţiilor de familie are o importanţă deosebită din punct de vedere filosofic. Insight-urile fundamentale care împing viaţa înainte au fost posibile şi au ieşit la lumină prin intermediul constelaţiilor de familie.

Privind din perspectivă istorică: *cu ce şcoli psihologice simţiţi că sunteţi conectat*?

Fiecare şcoală psihologică a avut o importanţă deosebită: Freud şi Jung, de exemplu, Rogers şi Janov, ca să numesc doar câţiva din ei care au fost deosebit de importanţi pentru mine. Ei au avut cu toţii o contribuţie fundamentală şi trebuie onoraţi. Întrebarea este în ce măsură aspectele fundamentale – ce atinge pe om direct în sufletul lui – mai poate fi exprimat în acel fel. Din acest punct de vedere nu mă mai simt un terapeut, ci ca un individ care a descoperit o cunoaştere ce merge dincolo de orizontul terapiei.

Când îl citesc pe Confucius şi îmi dau seama de cunoaşterea la care acest om a ajuns cu secole în urmă, mă simt profund emoţionat. El întotdeauna a privit către întreaga umanitate şi a căutat să descopere legi care să se aplice întregii

umanităţi. Individul şi concetăţenii lui erau în viziunea lui subordonaţi şi în acelaşi timp înglobaţi în marele tot.

Ceea ce acum este atât de clar prin mişcările sufletului a fost prevestit de Confucius – că nu avem încotro decât să rămânem uniţi pentru că ceea ce este separat şi opus în mod constant se unifică de la sine şi se aranjează de la sine şi are respect pentru părţile separate. Simt că şi eu, într-o oarecare măsură, pot să contribui cumva în această direcţie.

Asta înseamnă că ce aveţi spus are o semnificaţie universal valabilă?

Este prea mult spus în ceea ce mă priveşte. Am adus la lumină doar o mică parte din ceea ce se pierduse, dar fără ca aceasta să fi fost intenţia mea. A reieşit la lumină prin intermediul constelaţiilor de familie şi prin intermediul insight-urilor care s-au desprins din ele, de exemplu cele cu privire la conştiinţă. Şi asta pare să fi avut un efect benefic în multe familii. Asta îmi face plăcere, dar îmi văd contribuţia că doar a cuiva care este un instrument. Am contribuit prin a da mai departe ceea ce mi-a fost dat, şi am făcut-o cu bucurie.

Despre autor

Bert Hellinger este probabil unul dintre cei mai inovativi şi provocatori psihoterapeuţi din Europa şi un autor de succes. Fost preot şi misionar în Africa de Sud timp de 16 ani, şi în

aceeaşi măsură educator, psihanalist, terapeut pregătit în dinamica de grup şi în lucrul corporal, terapeut de familie, el ne oferă prin cărţile sale o vastă experienţă de viaţă şi înţeleciune. Constelaţiile de familie, care au devenit semnul distinctiv al abordării lui Hellinger, precum şi observaţiile lui cu privire la încurcăturile sistemice şi soluţionarea lor, şi-au pus amprenta asupra vieţii a mii de oameni şi au schimbat modalitatea de abordare a multora dintre cei care lucrează în domeniile de ajutorare a oamenilor.

Apariţii editoriale

Editura Cartea Daath

Din colecţia „Ştiinţă şi Spiritualitate”.

Călătoria sufletelor – Michael Newton, Ph. D.
Destinul sufletelor – Michael Newton, Ph. D.
Telepatia şi vehiculul eteric – Alice Bailey
Universul holografic – Michael Talbot

Putere versus forţă – David. R. Hawkins, M.D., Ph. D

Adevăr versus falsitate – David. R. Hawkins, M.D., Ph. D

Viaţa dintre vieţi – Michael Newton, Ph. D.
Ochiul Sinelui – David. R. Hawkins, M.D., Ph. D
Sinele: *Realitate şi subiectivitate* – David. R. Hawkins, M.D., Ph. D

Ştiinţa Minţii. *Un dialog între Est şi Vest* – Dalai Lama, Herbert Benson, Robert A.F. Thurman, Howard E. Gardner, Daniel Goleman

Imagine All the People (¥*nehipuie-ţi toţi*

oamenii)

— *O conversaţie cu Dalai Lama despre bani, politică şi viaţă aşa cum ar putea fi* – Sfinţia Sa Al Paisprezecelea Dalai Lama şi Fabien Ouaki în colaborare cu Anne Benson

Transcenderea nivelurilor de conştiinţă – *Scara către Iluminare* – David. R. Hawkins, M.D., Ph. D Psihologie & Cinematografie – Elena Claudia Rusu

Descoperirea Prezenţei lui Dumnezeu – David. R. Hawkins, M.D., Ph. D

Din colecţia „Terapii pentru minte, inimă şi trup „*Orice poate fi vindecat* – Martin Brofman, Ph. D. *Karma de fiecare zi* – Carmen Harra

Anatomia Spiritului – Caroline Myss, Ph. D.

Fluxul, 40 de zile pentru o transformare totală a vieţii – Tara Meyer-Robson

Din colecţia „Poezii, Gânduri, Desene" *Eternul exerciţiu* – Daniela Marin – poezii *Dumnezeu mi-a vorbit* – Eilleen Caddy

În căutarea Armoniei – Ioan Gyuri Pascu

Deschiderea porţilor lăuntrice – Eilleen Caddy *Gândirea, copilul realităţii şi creatorul iluziei* – Ioan Gyuri Pascu

Gândesc, deci nu exist – 101 dulcezenii de acrit mintea – Matei Georgescu

Din colecţia „Noua Paradigmă".

What the Bleep Do We Know!?

— *Ce naiba ştim noi, de fapt*?!

— William Amtz, Betsy Chasse *Nevăzuţii de*

lângă noi – Florin Gheorghiţă

Din colecţia „Constelaţii Sistemice” *Fericirea care durează* – Bert Hellinger *Un val, un ocean* – Bert Hellinger

În curs de apariţie:

Vindecare şi recuperare – David R. Hawkins

Nici zen, nici psihanaliza – Matei Georgescu

CARTEA DAATH, 2010